

♥栄養だより♥

第14号

2016.5



♪.テーマ

体をうごかさう♪



ウォーキング



散歩



ストレッチ

ポイント



「楽に感じる」程度の速度で行いましょう。

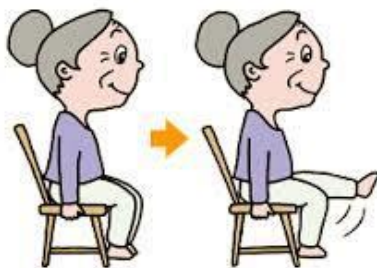


1回10分間程度から始めましょう。



チームプレーは避けましょう。

座ったままでも・・・



足の曲げ伸ばし

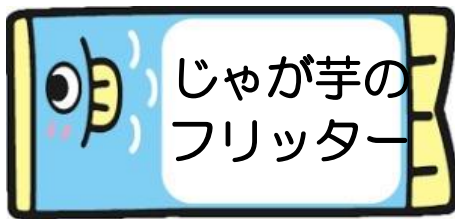


つま先の曲げ伸ばし



頑張り過ぎると、関節痛や筋肉痛などを起こす為、無理し過ぎないようにしましょう。

お花見メニュー



じゃが芋の フリッター

<1人分>
エネルギー 206kcal
たんぱく 9.7g
リン 143mg
塩分 1.1g



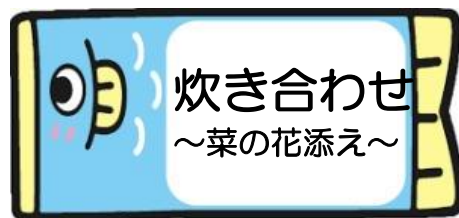
材料(1人分)

・塩サケ	25g
・じゃが芋	25g
・卵黄	10g
・塩	0.1g
・こしょう	0.1g
・卵白	10g
・塩	0.5g
・薄力粉	10g
・揚げ油	適量



作り方

- ① ボウルにサケ、じゃが芋、卵黄、塩、こしょうを全て混ぜ合わせる。
- ② 別のボウルに卵白と塩を入れてメレンゲを作る。
- ③ ①に②を入れてさっくり混ぜ、薄力粉を入れて更にさっくり混ぜる。
- ④ 200℃の油で③をスプーンですくいながら揚げる。



炊き合わせ ~菜の花添え~

エネルギー 214kcal
たんぱく質 13.9g
リン 203mg
塩分 1.2g



材料(1人分)

・茹)竹の子	50g
・冷)里芋	2個
・板こんにゃく	25g
・鶏もも肉	50g
・サラダ油	小さじ1/2強
・だし汁	120cc
・醤油	小さじ1強
・みりん	小さじ1.5
※菜の花	50g



作り方

- ① 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、その他の材料を加え、全ての調味料を加えて煮る。
- ② 菜の花はたっぷりのお湯で茹で、5cm長さに切っておく。
- ③ ①を器に盛り、②を添える。