

# プロの栄養士さんのおすすめ健康レシピ

保健事業部 営業部

管理栄養士／人間ドック健診情報管理指導士 坂東 知里

## 豆腐そぼろの丼

挽肉の代わりに豆腐のそぼろを使いました。  
コチュジャン味噌とごま油が香ばしい丼です！

### 【材料 4人分】

ごはん	4食分	A {	味噌	大さじ 1
豆腐	200g		酒	大さじ 1
椎茸	4枚		コチュジャン	小さじ 1
茄子	1本			
葉ねぎ	2本			
生姜	1片			
にんにく	1片			
ごま油	小さじ 1			

### 【作り方】

1. 豆腐は軽く水を切る。
2. 椎茸と茄子はサイコロ状に切る。
3. 葉ねぎは小口切り、生姜とにんにくはみじん切りにする。
4. フライパンを熱し、水切りした豆腐を手で崩しながら入れ、菜箸でかき混ぜながらそぼろ状に炒める。水分がなくなるまでしっかり炒め、皿に取っておく。
5. フライパンでごま油を熱し、生姜とにんにくを炒め香りを出す。
6. 椎茸と茄子を炒め、火が通ったら3の豆腐そぼろを加える。
7. Aの調味料をあらかじめ合わせておき、5に入れる。
8. 丼にご飯を盛り付け、6の具と葉ねぎをのせる。



# お目覚めヨガ

## ～プチ太陽礼拝～

- \* 食後 2 時間は避ける
- \* 飲酒後、発熱時は避ける
- \* 体調の悪い時、痛みのある時は無理をしない

毎朝の、お目覚めエクササイズにお勧め♪  
全身の血行を良くし、体中の老廃物を排出してくれます。

1



吐く

両足は閉じて、合掌  
肩の力を抜いて  
リラックス

2



吸いながら

両腕をまっすぐ上に  
伸ばす

3

チャレンジポーズ



膝を曲げ  
ても OK

吐きながら

両手を膝に置き、前屈  
して頭はリラックス

4

チャレンジポーズ



吸いながら

頭を少し上げる

5



吐く

前屈して頭はリラックス

6

背筋を伸ばし  
ながら！！



吸いながら

両腕を広げながら上体を起こし  
両手をまっすぐ上に伸ばす

1



吐きながら

合掌



1 から 6 を 1~3 回繰り返してみましょう

