

春野菜たっぷり！豆乳グラタン

社会福祉法人 聖隷保健事業部 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

グラタンを味噌と豆乳で和風アレンジしました。
お雛祭りや入学式など家族が集まるパーティーにおすすめのレシピです。

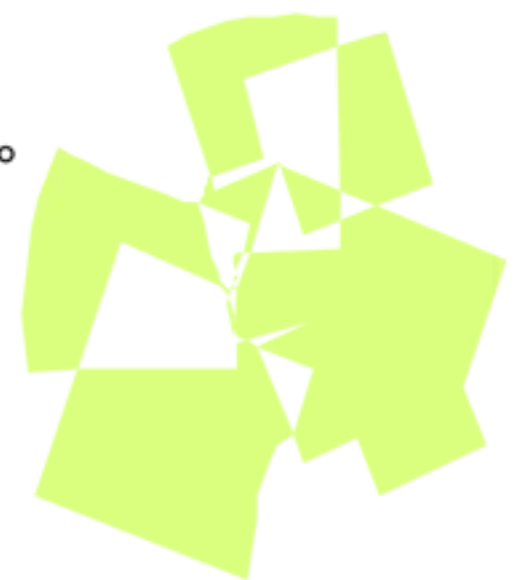
【材料 4人分】

じゃがいも	小2個
筍	1/4個
芽キャベツ	8個
新玉葱	1/2個
ブロッコリー	100g
にんにく	1かけ
溶けるチーズ	100g
豆乳	150ml
味噌	大さじ1
醤油	小さじ1/2
小麦粉	大さじ1
パン粉	大さじ1
サラダ油	小さじ2



【作り方】

1. じゃがいも、筍は一口大の乱切りにする。芽キャベツは半分、玉葱はじゃがいもと同じくらいの大きさのくし切りにする。ブロッコリーは小房にわける。
2. にんにくをすりおろし、味噌と醤油と混ぜ合わせ、豆乳(分量の1/2)で溶いておく。
3. パン粉とサラダ油(分量の1/2)を混ぜ合わせておく。
4. 1の野菜をレンジで加熱する。じゃがいもや筍は長めに加熱し、ブロッコリーや玉葱、芽キャベツは歯ごたえが残る程度に加熱する。
5. フライパンにサラダ油(残りの分量)を入れ、4の野菜を軽く炒める。小麦粉を振り入れて野菜全体にからめる。
6. 2の調味料を入れ、火を弱火にして全体に絡むようゆっくり混ぜながら炒める。
7. 残りの豆乳を加えて煮立て、とろみがでるまで中火で加熱する。
8. グラタン用の器に入れ、チーズをのせ、3のパン粉をかける。
9. オーブンまたはトースターでパン粉に焦げ色がつく程度に焼く。



疲労回復

やさしいヨガ

- * 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

ゆっくり動いて深い呼吸、痛みのないポーズで行いましょう♪

疲労には、「心の疲れ」と「体の疲れ」があります。心が疲れると体に不調が生じます。逆に体が疲れていても心の不調が生じます。

こころとからだは密接に結びついています

ヨガで心と体のバランスを整え、快適な日々を過ごしましょう♪

深呼吸をしながら
25~30秒キープ

1

背中ねじりのポーズ

* 左右同様に♪



両足を伸ばして座る。



吸って
左手を右ももの隣、
右手を腰の後ろにおく。

お尻全体を床に
つけたまま

吐きながら



上半身を左へねじり、
後ろを見る。

2

サルのポーズ

* 左右同様に♪



正座をし、リラックス



吸って
両手を床につき、
右ひざを立てる。

吐きながら



左足を後ろへ引いて
上体を前に倒す。

吸いながら



上体をゆっくり起こす。

深呼吸をしながら
25~30秒キープ

3

かんぬきのポーズ

* 左右同様に♪



ひざ立ちで左足を
真横に伸ばす



両手を上にあげ、
左手で右手首をつかむ。

前かがみにな
らないように



上体をゆっくり
左に倒す。

深呼吸をしながら
25~30秒キープ