

鮭のソテー 簡単タルタルソース

●材料 (4人分)

生鮭(1切れ90g)…4切れ  
塩…ふたつまみ  
こしょう…少々  
卵…1個  
らっきょう甘酢漬け…4粒  
マヨネーズ…大さじ3  
酢…大さじ1  
こしょう…少々  
無糖ヨーグルト…大さじ1  
オリーブ油…大さじ1/2  
ブロッコリー…1/2株  
ミニトマト…8個

●作り方

①生鮭に塩・こしょうをふる。  
②ブロッコリーは小房に分ける。莖は硬い部分を除き、薄切りにする。耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(500W)で1分程加熱する。  
③耐熱ボウルに卵を割り入れ、つまようじなどで卵黄に数か所穴を空ける。上からふんわりとラップをし、電子レンジ(500W)で1分程加熱する。  
④らっきょうはみじん切りにする。  
⑤③にらっきょうとAを加え、卵をつぶしながらよく混ぜる。  
⑥フライパンにオリーブ油を熱し、生鮭を皮目から入れ、途中裏返しながらか中火でこんがり焼く。  
⑦両面焼けたら器に盛り付け、⑤のソースをかける。彩りにミニトマトとブロッコリーを添える。



エネルギー 232kcal 塩分 1.0g (1人分)

毎月17日は「減塩の日」  
毎月19日は「食育の日」

ぽかぽかジンジャースープ

●材料 (4人分)

しょうが…1かけ  
にんじん…1/4本  
たまねぎ…1/4個  
オリーブ油…小さじ1  
水…600ml  
コンソメ(顆粒)…小さじ2  
しょうゆ…小さじ1/2

●作り方

①しょうが、にんじんは皮ごと千切りする。たまねぎは薄切りにする。  
②鍋にオリーブ油を熱し、①を入れしんなりするまで炒める。  
③②に水を加え、沸騰したらコンソメとしょうゆを加えて味を調える。



エネルギー 47kcal 塩分 0.8g (1人分)

季節を詠む 時流を読む  
猪狩行々子選

廣野文芸欄

煙突の煙真つ直ぐ年明くる  
宝前に靴音響く淑気かな  
寒い朝赤信号を渡る猫  
献立の決まらぬ夕のおでん鍋

松過や予定書き込む農事暦  
三ヶ日ひい爺ちゃんと呼ばれをり

年頭の目標綴る初日記  
オリオンや夫の回復祈るのみ

篋の影絵を見せて冬茜  
紙漉きの簀子繕う悴む手

鮫鱈や父の出番の吊し切り  
隙間風通る横座に父の居て

コウと鳴き白鳥一羽西へ飛ぶ  
裸木やふくら雀のにぎやかに

久々にはらから集ふ炬燵かな  
歌がると読み手はいつも姉の役

塾帰りの子の背中押す冬北斗  
豆まきのかけ声響くこども園

肩ぼんとたき送り出す寒稽古  
はてこれは蠟梅の香ぞ足止むる

遠藤 健太郎  
浅川 幸子  
芦川 鋭章  
小川 裕美  
鈴木 尚子  
遠藤 恵美子  
塩 史子  
遠藤 和子

会員募集のお知らせ

広野町俳句会では、会員を募集しています。俳句に興味のある方大歓迎です。俳句を通してみなさんと交流してみませんか。詳しくは、下の連絡先までお問い合わせください。

問 広野町俳句会 ☎090-7063-1676

うちトレ おうちでトレーニング



腕周りのストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^\_^) 今回は腕周りのストレッチ・トレーニングを行っていきます。仕事や日常でパソコンやスマホに関わる機会が多いかと思いますが、手のコリや腕のだるさが気になったら実践してみましよう。手軽に行えますので是非試してみてください(^\_^)

①腕(前腕)のストレッチ

【やり方】

- 写真1のように肘を地面と水平になるように伸ばします。
- 写真2のように手のひらを外に向け指先は下に向けて反対の手で手前に引きまます。
- 10秒~20秒程度キープし、ゆっくり戻します。
- 反対も行います。

【ポイント】

- 呼吸を止めずに行いましょう。
- 指一本ずつ行うとより細かいところまで伸ばせます。



②腕(二の腕周り)のトレーニング

【やり方】

- 写真3のようにタオルを片手で持ち背中側に垂らします。
- 写真4のようにタオルを下から反対の手で持ちます。
- 手首を曲げた状態でまっすぐ上に持ち上げます。
- 反対も行います。

【ポイント】

- 呼吸を止めずに行いましょう。
- 無理のない範囲で行いましょう。
- ※1セット20回程度行いましょう。
- ※慣れてきたらセット数を増やしていきましょう。
- ※タオルの代わりにゴムチューブがあるとより効果的に行えます。



保健センタートレーニングルーム利用のご案内

保健センターでは、以下のとおりトレーニングルームを開放しています。体力作りや運動不足の解消などにぜひご利用ください。

- 時間 月~金曜日 午前9時~午後5時(※祝日・年末年始を除く)  
火曜日と木曜日のみ、午後8時まで利用可
- 対象 広野町民 ●料金 無料
- 持ち物 室内運動靴、タオル、水分など(保健センター内に自動販売機はありません)
- 注意 ・トレーニングルーム内では、水分補給以外の飲食は禁止です。・運動できる服装でお越しください。・ご利用の際は窓口で声をかけてください。・指導者や付添はいません。正しく使用し、ケガや事故がないようにご注意ください。



問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040