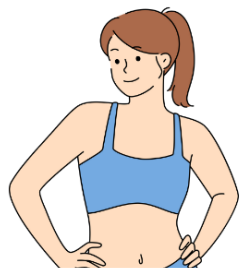




こんなにすごい！ バランスボール

引き締まる



有酸素運動で脂肪燃焼！
筋トレもあわせて行うので
さらに効果UPです

姿勢が良くなる



ボールに座るだけで、お腹の
力が使えるようになります。
背すじがピン!と伸びて、
姿勢が良くなります!

運動インジャー
看護師/バランスボールインストラクター

YUKO



なすの肉巻き

<材料>	(4人分)
豚ロース肉(スライス) 8枚	
なす 2本	
油 大さじ1	
減塩しょうゆ 大さじ2	
砂糖 小さじ2	



<作り方>

- ① なすを縦に4等分する(8本できる)
- ② なすを豚肉で巻く
- ③ フライパンに油を熱し、肉の巻き終わりを下にして並べる
- ④ 転がしながら、全面を焼く
- ⑤ 減塩しょうゆと砂糖を合わせておく
- ⑥ まわしかけて、味をからませる
- ⑦ 斜めに切って盛り付ける

<1人分の栄養量>	
エネルギー	124kcal
たんぱく質	6.6g
脂質	9.8g
炭水化物	3.4g
食塩相当量	0.5g



減塩のコツ



表面に味がつけば、
美味しく食べられます！
下味は必要ありません。

食インジャー
管理栄養士

高山菜々子