

レシピ紹介

切干大根の酢の物

【材料】2人分（1人分35kcal）

- 切り干し大根 20g
 - わかめ（乾燥） 大さじ1
 - しょうがのせん切り 適量
- A {
- しょうがのすりおろし 小さじ1
 - 酢 大さじ1
 - 砂糖 小さじ1/4
 - 塩 少々

【作り方】

- ①切り干し大根とわかめはそれぞれ水に10分ほどつけて戻す。ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ②切り干し大根は食べやすく切って、わかめとともにボウル加え、からめる。器に盛り、しょうがのせん切りをのせる。

年末年始太りを防ぐ“コツ”



それは「なるべく早く元の生活にもどす」こと！（食事も運動もです）
年末年始はどうしても食べる量が多くなりがちです。と同時に運動もお休みする方も多い印象です。2～3日食べ過ぎた程度で、食べたものがすぐ体脂肪に変わるわけではありません。一時的に体重が増えていても、普通の生活に切り替え、排便があれば体重はまた元に戻るはずです。

美味しいお食事を楽しんだ後は、なるべく早く元の食生活にもどし、また、来年も元気に1年を過ごしましょう。年末年始だけでなく、お盆や大型連休など、会食が多くなる時期にも注意してみてくださいね♪