



料金後納

ゆうメール

## おせちの残りで簡単リメイクレシピ

おせちは何日も食べていると味に飽きてしまったりして、残りがちですよね。今回はその残りがちなおせちの具材を使ってリメイクレシピをご紹介します！



### 【海鮮寄せ集めアヒージョ】

豪華な海鮮類が食卓に並ぶことも多いお正月。日持ちしない海鮮類はまとめてアヒージョにしちゃいましょう！

#### 《材料》

- 残った海鮮 適量 ●お好みのきのこ類 適量
- にんにく 1かけ ●鷹の爪 1個
- オリーブオイル 大さじ3
- 醤油 少々 ●塩こしょう 少々

#### 《作り方》

- ①フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を熱し香りを出す
- ②①に魚介を入れて火を通し、きのこ類を加える
- ③②に醤油、塩こしょうで味付け
- ④ひと煮立ちしたら出来上がり

### 【栗きんとんでバニラアイスの味変】

余った栗きんとんでいつものバニラアイスをワンランク上のスイーツに変身させましょう！

#### 《材料》

- バニラアイス 適量
- 栗きんとん 適量

#### 《作り方》

- ①バニラアイスをお皿に盛る
- ②栗きんとんを入れ混ぜる

お好みでラム酒やブランデーを少しかけると、香りも嬉しい大人なスイーツに変身♪



# Daiei Lady's News Paper

ご購入者様の住まいと暮らしを豊かにするコミュニティペーパー

## フェイスタオルでできる背中と二の腕、くびれに効果的なエクササイズ

毎年お正月を迎えると気になるのが正月太り。  
つい食べ過ぎて後悔してしまう人も多いのではないですか？  
そんな時にタオル1つで自宅で簡単にできる  
簡単ストレッチをご紹介します！



### ■肩と背中ストレッチ(10~20回)

※肩回りの筋肉をほくすことで肩こりにも効果があります。



両手でタオルの端を持ちタオルをピンと横に張り、肩幅より少し開きます。



そのまま頭上に両手を上げ、頭の後ろ首あたりまでゆっくり下ろしていきます。



そしてまた頭上に両手をあげ、そのまま腕を曲げずに胸のあたりまで下ろしていきましょう。



更に、頭上に両手をあげたら今度は左右交互に倒します。  
POINT! できるだけ上体を前に倒さず真横に倒すと効果的です！



### ■ウエストのストレッチ(左右5回ずつ)



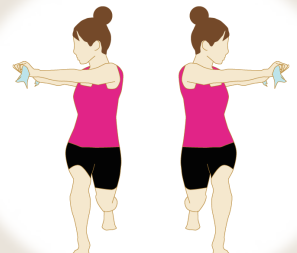
タオルを広めに持ち、両足を肩幅に開き、両腕を正面に伸ばしましょう。



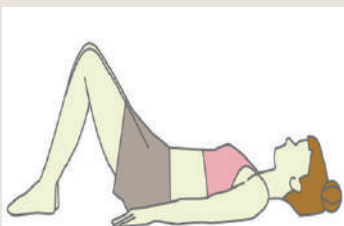
胸のあたりの高さでキープし上半身を左右にひねりましょう。



更に片足を前に出し、腰を落として左右にひねるとさらに下半身にも効果的です。



### ■上級者編!(左右3回ずつ)



平らな場所で横になり、ひざを軽く立てる。



片手を頭に添え内側にねじりながら上体を起こしましょう。  
腕と反対側の足を上げて、ひじとひざがくっつくようにしましょう。

タオルを使うと引っ張る力によって、いつもと異なった箇所を鍛えることが可能になり、効果的なエクササイズが可能になります。  
注意点として、ストレッチを行う際は勢いを付けずにゆっくり行いましょう。  
腰や肩に痛みがあるときは無理せずストレッチを控えましょう。