

#STAY HOME

おうちにいましょう

COVID-19:終息の見通しがつかぬまま、5月になってしまいました。コロナウィルスをもたらさないために、誰かにうつさないために世界中の合言葉は#STAY HOME。おうちにいましょう。美しい季節にお出かけできないのはツライけど、ほんのちよっとガマンして、発想の転換。おうちライフを充実させましょう。

令和2年

5月

おうちごはん

外食もままならない今、簡単で美味しくかつ材料費も高くない料理が人気です。そこにスイーツがあると、うれしいですね。

豚ロースの辛みそ焼き(4人前)

- 材料:豚ロース(とんかつ用) — 4枚
 ○味噌 — 大さじ4 ○酒 — 大さじ2 ○みりん — 大さじ2
 ○砂糖 — 大さじ1 ○醤油 — 大さじ1 ○コチジャン — 大さじ1/2~
 ○にんにくチューブ — 3cm ○しょうがチューブ — 3cm
 ・ピザ用チーズ — たっぷり

- 作り方:①○を全部ボールに入れ混ぜておく。豚肉は焼き縮みしないよう筋切りしておく。
 ②パットに○の半量を塗り豚肉を並べる。残りの味噌を表面にたっぷり塗り、ラップをぴったりして冷蔵庫で30分~おく。
 ③フライパンを弱中火にかけ、薄く油をしいて豚肉を並べこんがり焼いていく。焦げやすいので弱めの火でじっくり焼いて下さい。
 ④両面しっかり焼いたらピザ用チーズをたっぷり乗せて、蓋をしてチーズがとろけるまで加熱したら出来上がり *チーズはほもOK♡*

マーボー春雨(2人前)

- 材料:豚ひき肉...120g 春雨...60g 万能ねぎ...4~5本
 ○水...150ml ○焼肉のたれ...大3 ○ごま油...小1 ○鶏がらスープ...小1/3 ○生姜チューブ...2cm (好みで)ラー油...適量

- 作り方:①春雨は長ければ半分に切る。ねぎは小口切りにする。○は合わせておく。
 ②耐熱ポウルに春雨、ひき肉の順に入れ、○を回しかける。ふんわりラップし、600Wのレンジで6分加熱する。
 ③ねぎ(飾り用に少し残す)を加えて菜箸でよく混ぜ、器に盛って残りのねぎとラー油をトッピングする
 ※肉の色が変わっていなければ、加熱の時間を長くしてください

豚しゃぶゴマだれうどん(1人分)

- 材料:うどん1玉 しゃぶしゃぶ用豚肉80g オクラ2本 プチトマト2個
 ねりゴマ小さじ1 めんつゆ大さじ1 水

- 作り方:①うどんは茹で冷水にさらす、豚肉、オクラをさっと茹でる
 ②プチトマトは4等分、オクラは輪切りに
 ③練りゴマを小ボールに入れ、めんつゆを少しずつ加え混ぜる。(少しずつ加えると練りゴマが分離しない) うまく混ぜたら、残りのめんつゆと水を入れる。(ストレートつゆの場合は水不要)
 ④③の中に豚肉を入れ、先に味をつける。お皿に水気を切ったうどんを盛り付け、お肉、オクラ、トマトを彩りよく乗せ残ったたれをかける。

早くこんな日が来るといいね!!



簡単チーズケーキ(18cmケーキ型)

- 材料:土台/市販のクッキー(マリー24枚) バター40g 牛乳大さじ1
 クリームチーズ200g 砂糖70g 卵2個 卵黄1個 牛乳240cc
 生クリーム120cc 薄力粉50g(振っておく)

パラフィン紙

- 作り方:①ビニール袋に市販のクッキーを入れて麺棒などでたたき砕く
 その中にバター40gと大さじ1の牛乳を入れもみこむ
 ②ケーキ型にパラフィン紙を敷いて、①の砕いたクッキーを敷きつめる
 ③クリームチーズは室温で柔らかくし、滑らかになるまで練る
 ④③に砂糖、振った薄力粉、卵を入れさらに混ぜる
 ⑤④に温めた牛乳と生クリームを入れる(熱くしすぎない)
 ⑥湯せんにかけながら加熱。とろみがつき過ぎない程度に。
 ⑦ケーキ型に⑤を流し入れ150度に余熱したオーブンで30分焼く
 ⑧粗熱がとれてから型はずす



1日1回、軽く体を動かそう!(朝・昼・夜できたら最高★)

近所のお散歩は外出自粛時もOK。ただ、3人以上だったり、立ち止まっただの会話はNGです。屋外なら安心、ではなく風など空気の流れでウィルスが飛んでくることだってあるらしいですよ! マスクは忘れずに着用してくださいね! 体操はムリせず、体力に合わせて行いましょう!

①背伸び



手を組み、真上に気持ちよく背伸びをしたあと、左右にたおす

②肩まわし



両肩をぐるぐる回す
前からうしろへうしろから前へ

③上半身を左右に



椅子の背に手をかけ腰をひねり後ろを向く

④足全体を伸ばす



椅子の前に腰かけ、片足を伸ばしつま先は上にして、上半身たおす

⑤足あげ



片足ずつ、床に並行にあげる

ラジオ体操放送時間

- ◇NHK総合(月~金) 14:55-15:00
- ◇NHK教育(毎日) 6:25-6:35
- ◇NHKラジオ第一放送(毎日) 6:30-6:40
- ◇NHKラジオ第二放送(月~土) 8:40-8:50
- 〃 12:00-12:10
- 〃 15:00-15:10

おいちにい さわしい 体を動かすのを忘れずにね!

