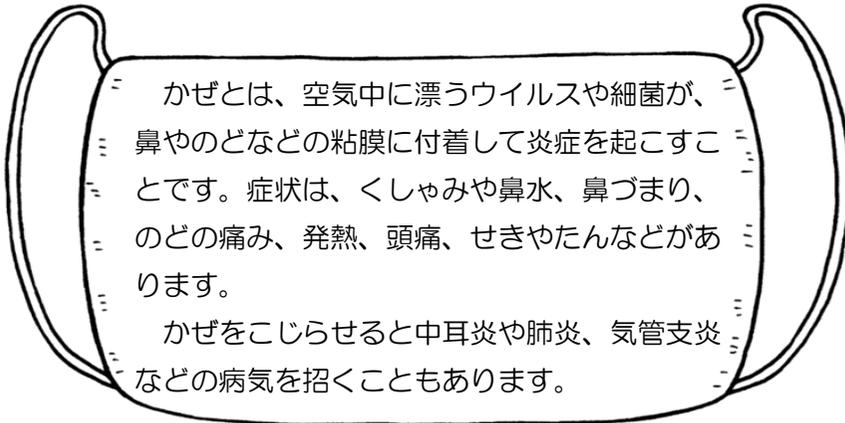




寒さに負けない体を作ろう！

早いもので今年も残すところあと1ヶ月となりました。今年はみなさんにとってどんな年でしたか？寒さが本格化してくるこれからの時期は、空気が乾燥してウイルスが活発に活動するため、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。

冬休みに入ると、クリスマスに大みそか、お正月と行事が続きます。体調を整えて元気に過ごしたいですね。



感染症を予防するために大切なことは？

①手洗い・うがい



②食事



③運動



④十分な睡眠



外から帰ったら手洗いうがいをし、手やのどについたウイルスを洗い流しましょう。食事は、1日3食規則正しく食べましょう。野菜には、感染症予防に効果のあるビタミンA、ビタミンCが豊富に含まれています。さらに、十分な睡眠をとること、適度な運動をすることで病気に対する抵抗力が高まります。

《鶏と野菜のごま煮》 栄養が満点のごまがたっぷり入った煮物です。

材料【4人分】

鶏もも肉	150g
酒	大さじ1
じゃがいも	中2個(200g)
ごぼう	1/4本(50g)
にんじん	中2/3本(100g)
大根	4cm(180g)
こんにゃく	100g
生揚げ	1/2枚(100g)
うずらの卵水煮	8個
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
水	50cc
さやいんげん	4本
いりごま	大さじ2

作り方

- ①鶏もも肉は2cm角に切り、酒をふっておく。
- ②さやいんげんは3cmに切り、下ゆでしておく。
- ③じゃがいもは1.5cm厚さのいちょう切り、ごぼう、にんじん、大根は乱切りにする。
- ④生揚げは1.5cm厚さの角切りにする。
- ⑤こんにゃくは小さめのひと口大にちぎり、下ゆでする。
- ⑥鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。色が変わったらごぼう、にんじん、こんにゃくを加えて炒める。
- ⑦じゃがいも、大根を加えて軽く炒める。
- ⑧調味料、水を加えてふたをし、中火～弱火で煮る。野菜が半煮えになったら生揚げとうずらの卵を加えて野菜に火が通るまで煮る。
- ⑨いんげんのごまを加えて仕上げる。



《タンダーチキン》 ヨーグルトに漬けることで、肉がやわらかくなります。

材料【4人分】

鶏もも肉	2枚
プレーンヨーグルト	1/2カップ
カレー粉	大さじ1
塩	小さじ1
レモン汁	小さじ1
ケチャップ	大さじ4
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	大さじ1

作り方

- ①鶏肉は1枚を2等分にする。
- ②カッコ内の材料をすべて混ぜ合わせる。
- ③②に①の鶏肉を漬け込む。(冷蔵庫で2時間以上)
- ④天板にクッキングシートを敷き、皮を上にして鶏肉を並べる。
- ⑤200℃に予熱したオーブンで火が通るまで20分～25分焼く。

ヨーグルトは無糖のプレーンタイプを使って下さい。
レモン汁は入れなくても作れます。