

鶏肉の煮おろし

材料（4人分）

鶏もも肉	360g	A	だし汁	3/4カップ
大根	200g		みりん	大さじ3
白ねぎ(万能ねぎ)	適宜		濃口しょうゆ	大さじ2
赤唐辛子	1本			
片栗粉	適量			
揚げ油	適量			

作り方

- ① 鶏肉はタテ半分に切り、7～8mm厚さのそぎ切りにする。
- ② 大根はすりおろしてザルに上げ、軽く水分をきる。
- ③ ねぎと赤唐辛子は小口切りにする。
- ④ ①の鶏肉に片栗粉をまぶし、熱した175～180℃の揚げ油で色づくまで揚げる。
- ⑤ 鍋にAを煮立て、赤唐辛子、③の鶏肉を入れてサッと煮る。
- ⑥ ⑤に②の大根おろしを加えてサッと火を通す。
- ⑦ ⑥を器に盛り、白ねぎ(万能ねぎ)を散らす。

今月の旬 大根

大根がおいしい時期です。大根にはでんぷん分解酵素のアミラーゼを多く含み、胸やけ、二日酔い、胃酸過多、胃もたれなどに効果があるとされています。大根おろしにするときはビタミンを失い味も落ちますので、使用直前におろすようにしましょう。

■栄養価（1人あたり） エネルギー 302kcal

たんぱく質	15.6g	脂質	20.6g
炭水化物	9.7g	食塩相当量	1.4g

今月のMYベストショット

今月は1月8日に行われた、総合福祉センターしあわせ主催「走り初め式」の写真をご紹介します。31名の参加者が3つのコースに分かれ「1年がしあわせになりますように」との願いを込め、国道沿いを走りました。来年はあなたも参加してみては？

あなたのイチオシ写真、おもしろ写真を送ってください。

※応募方法等は、なんぶS A Nチャンネルまで

<TEL>0859-66-3331

<メール> nanbusan@town.nanbu.tottori.jp



大人6名、子ども2名の赤フン隊登場!!

あなたの身のメンテナ
ンスの一環として、ぜひ
検査を受けてみてください。



がんリスク検査の様子

1月からアミノインデックスによる、がんリスク検査が西伯病院で始まりました。

健康で長生きをしたいということは誰もが思っています。思っているだけでは健康ではいられません。しかし、定期的な身体メンテナンス(健康診査、検診等)をすれば健康であり続けることは可能なことです。

「健康で長生き」をするための大切な方法だといふことが言えます。

「日本は世界一の長寿国で『老いと死』を忘れてしまっています。」と、あるがんの講演で講師の方が言われました。日本人の寿命が延びるにつれがんになる人も増えていきます。これは言い換えると、がんを予防することが「健康で長生き」をするための大切な方法だといふことが言えます。



長寿健康で
人生を全うしましょう
健康福祉課課長 伊藤 真