



サクサクチキン

【材料(4人分)】

鶏もも肉… 1枚(240g) コーンフレーク…… 30g
 しょうが …………… 1かけ (プレーン)
 にんにく …………… 1かけ
 酒…………… 小さじ1と1/2
 塩…………… ミンスプーン1弱
 こしょう…………… 少々
 マヨネーズ …… 大さじ3

動画でも作り方を
配信しています



【調理のポイント】

アルミホイルの上に乗せて、オーブントースターでも作れます。
 途中で焦げないようにアルミホイルをかぶせます。
 下味にマヨネーズを加えることで、肉の旨味を閉じ込めることができます。



1人分エネルギー165kcal 食塩相当量0.6g

【作り方】

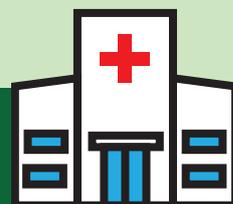
- ① しょうがと、にんにくはすりおろしておく。
- ② 鶏もも肉は、皮を取って人数分に切り分けて、しょうがにんにくと①の調味料で味付けする。
- ③ コーンフレークは、ビニールなどに入れ、めん棒で軽く砕いておく。
- ④ 鶏肉にマヨネーズをからめ、鶏肉にコーンフレークをまぶす。
- ⑤ オープンシートを敷いた鉄板に、④を乗せ190℃で9分ほど焼く。

コーンフレークを衣にして焼くので、サクサク感が美味しい一品です。
 希望献立にも登場します。

病院コラム 医療の現場から

東洋医学のツボ～今日からできるセルフケア～

諏訪中央病院 鍼灸師 伊藤 美咲



もうすぐ春を迎え、卒業や入学の時期がやっ来てまいりますね。お祝いの席や歓送迎会などでいつもと違う食生活をして胃が疲れた経験のある方もいらっしゃるのではないのでしょうか？ 東洋医学には『臓腑』という考えがあります。臓腑は皆様がお存じの臓器とは少し違い、身体の働きを司るものを指します。臓は肝・心・脾・肺・腎の5つ、腑は胆・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦(心包)の6つ。実はこれがよく言う『五臓六腑』の正体です。それぞれに特性や働きがあり、互いに影響を与え合っていると考えられています。例えば、脾と胃は消化吸収や栄養を全身に送り出します。食べ過ぎや飲み過ぎは脾と胃を弱らせ、腹痛や倦怠感などの原因になります。また、臓腑のバランスが崩れると他の臓腑の不調につながることもあります。

今回は脾と胃と健康のために食事の他にできるセルフケアをご紹介します。
 暴饮暴食後の胃もたれや日々の健康のためにぜひ取り入れてみてくださいませ。

セルフケアの方法



場所は、膝のお皿の下から指4本分、すねの骨の外側。
 痛気持ちいいくらいの強さで押す、もしくは爪楊枝の
 尖っていない方でツツツと刺激を入れる。
 足三里は松尾芭蕉も旅の際にお灸をしていたと言われる
 有名なツボで、免疫力UP効果も！

胃のつかれや便通の
不調にも効果的！
免疫力UPも期待！！