



鶏肉のバーベキューソース

【材料(大人2人分)】

鶏もも肉・・・ 80g×2枚
 にんにく……………1g
 りんご……………40g
 長ねぎ……………8g
 レモン汁・・・小さじ1/2強
 サラダ油…………小さじ1/2

A [しょうゆ …… 小さじ2/3
 酒…………… 小さじ1弱
 B [しょうゆ …… 小さじ1と1/3
 三温糖………… 小さじ1弱

【作り方】

- ① 鶏もも肉に、Aの調味料で下味をつける。
- ② にんにくとりんごはすりおろし、長ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋にBの調味料と②を入れて、火にかける。
- ④ 沸騰したら火を止め、レモン汁を加える。
- ⑤ 鶏肉をオーブンまたはフライパンで焼く。(フライパンの場合は少量の油をひいて焼く。)
- ⑥ 鶏肉を③のソースにからめてお皿に盛り、残ったソースをかける。



1人分エネルギー219kcal 食塩相当量0.9g

【ポイント】

鶏肉は、フォークや竹串を刺しておく、焼き縮みを防ぐことができ、皮の方から焼くと上手に焼きあがります。

動画でも作り方を配信しています



病院コラム 医療の現場から

フレイル予防教室 始めました！

諏訪中央病院 地域連携部 大蔵能律子



右のイラストのようなことはありませんか？

今のうちに手を打てば、また元気に動ける体に戻れるかもしれません！
 茅野市民の方々ができる限りフレイルに陥ることなく、元気で自立した生活ができる期間(健康寿命)を延ばし、より楽しい人生を送って欲しい！という思いから、2026年4月より諏訪中央病院でフレイル予防教室(介護予防事業/通所型サービスA・C)の運用を始めました。



何度かこちらのコラムでも取り上げている「フレイル(虚弱)」は、加齢とともに筋力や活動量が低下して心身の機能が徐々に衰えていく、「健康」と「要介護状態」の間の「どちらとも言えない」という状態です。中間に位置しているので、「介護が必要な状態」になる前に 何かしらの手を打てば、予防や改善が可能だと言われています。

この教室に興味をお持ちいただけた方は、ぜひお気軽にお問い合わせ下さい！ぜひ一緒に教室参加を楽しみながら、みんなで元気に過ごせるようにしていきましょう！



- 参加対象者:「要介護1・2の方」または「それに準ずる心身機能の方」となります。
- 申込み・お問い合わせ:諏訪中央病院 患者サポートセンター 72-1000(代)

チラシは
[こちらから](#)

