

らくらく通信

VOL 79

新しい一年が始まりました。

今年はアメリカの大統領も交代するという世界的なビッグイベントもありまして、大きな変化を伴う一年となりそうです。今年も、どうぞよろしくお願い致します。



アトラス整体院 院長 森 俊樹
 一宮市本町3-5-6 本町ビル2階
 受付時間 / 午前9:30 ~ 午後8:30
 (土・祝日は午後8:00まで)
 TEL(0586)73-1919 定休日 日曜日
 ホームページ <http://138rakuraku.com/>

とんね肉で安心と美味しい! 甘酢子キン♪

材料

- ・とんね肉 --- 小さめ1枚
- ・酒 --- 適量
- ・片栗粉 --- 適量
- ★ 酢 --- 大さじ3
- ★ しょうゆ --- 大さじ2
- ★ さとう --- 大さじ2
- ★ みりん --- 大さじ1

作り方

1. とんね肉の皮を取り、7ホクの何箇所も刺にから食べやすい大きさに切る
2. とり肉に酒を振り付け、揉み込みしばらく置いて柔らかくします。★を混ぜおろす
3. とり肉に片栗粉をまぶします。
(ゼリー状になったら、入れずにかきかきする)
- ★ 余分な片栗粉は払い落とし、油を多めに入れたフライパンで揚げ焼きにする。
5. 揚がたら油をしいたり、熱いうちに★の甘酢に絡めて出来上がりです♪
冷めると美味しいので、お弁当にもおすすめです。
片栗粉のつけ過ぎ、長時間の揚げ過ぎは、硬くなるので注意してくださいね!



睡眠前に食べた満足、低カロリーな夜食
 受験シーズンがやってきます。そこで低カロリーで体にいい夜食をご紹介します。

＜ポイント1＞できるだけ硬いもの!!

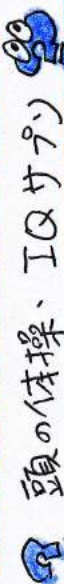
一度に大量に食べると消化活動のほうに血液が送られ、しまい、脳への血流量が減ることになります。その量を食事で満足するためによく噛む、硬いものを食べましょう。満足感があがるだけでなく脳が活性化されます。おやつ昆布などが手軽。

＜ポイント2＞クエン酸を取ろう!!

クエン酸とは梅干しや柑橘類、アボカド、さくらんぼなどに含まれている栄養成分です。クエン酸には疲労回復効果があり、さらに血行を良くし、目の疲れを予防します。おすすめです。みかん。

＜ポイント3＞炭水化物を取りたいからお米を食べて!!

どうしても炭水化物を取りたいから、ラーメンやパンで済ませようと思ってしまう。油や砂糖は余計な添加物が少ないので、お粥や五穀米や雑穀を混ぜると噛む回数が増え、なおよいでしょう。おにぎりの具は脂肪分の多いツナや肉系は避け、昆布、梅干しなどがいいでしょう。



頭の体操、IQサプリ

Q 推するのは「穴」、釣るのは「道具」、解るのは「話」
 見るのは「食事」、では編むのは「?」
 答えは次回 5つク通信 または アトラスホームページにて
 <VOL 78の答え> "銀色"
 水たれ、日、月、火、水、木と曜日の入った色とわかる。Qは金、アトラス...