

簡単レシピ 結構美味しいです。酢豚もどき

<材料>

トンカツ用豚肉・・・4枚
 にんじん・・・・・・・・1本
 ピーマン・・・・・・・・3個
 茹でたけのこ・・・100g
 A(ケチャップ大さじ2・し
 よう油大さじ1・砂糖大さ
 じ1.5・酢大さじ2)
 ごま油・小麦粉・塩こしょ
 う・・・各適量

<酢豚もどき>4人分

- すべての材料を角切りにする。豚肉は塩こしょうを振ってから小麦粉をまぶす。
- フライパンにごま油をひいて熱し、豚肉にんじん、ピーマンの順に炒める。蓋をして3~5分ほど蒸し焼きにして火を通したらたけのこを入れる。
- Aを2に絡めてひと煮立ちさせたらでき上がり。



<お料理をもっと気軽に>

毎食しっかり作るのって大変ですね。総菜を一品入れたり、ここでご紹介したような「〇〇もどき」を作ってみたりして、ほどほどに手抜きしてください。

トクホって効果あるの？

「特定保健用食品」通称トクホ。「血圧を下げる」「脂肪の吸収を抑える」「コレステロールを減らす」などなど、様々な効果がうたわれています。ですが「本当に効果あるの？」と思ったことがある方は多いのではないのでしょうか。

トクホは消費者庁が個別に審査をしている食品です。有効性を示した論文が、査読(専門家による論文の精査)付きの研究雑誌にのることが条件になっています。また、成分の分析試験も行われていますので、効果はあるといえるでしょう。ただし、効果は薬のように強くはありません。普段の食生活が重要で、あくまでトクホは補助として考えて下さいね。

(大鵬鍼灸整骨院) からのお知らせ

- ・ 当店はご予約制です。ご予約お待ちしております！
- ・ 各種クレジットカード、QRコード決済取り扱い。

こちらのQRコードから
HP内のLINEからご予約ができます。



クロスワード

1C	2			3A
			4D	
5		6		
7				8
		9		B

答

A	B	C	D
---	---	---	---

タテのヒント

- 【タテ2】意見や人材などをとりあげて用いること
- 【タテ3】代表的な花粉症といえは？
- 【タテ4】力士が片足を高く上げて、強く地を踏む動作は？
- 【タテ5】文科省が定める小中学生の教育課程の基準といえは学習〇〇要領
- 【タテ6】うなぎときゅうりの酢の物は〇〇〇
- 【タテ8】秋の七草のひとつ。〇〇切り、〇〇湯、〇〇もち

ヨコのヒント

- 【ヨコ1】東地中海の伝統料理、ギリシャの「ナスをホワイトソースやミートソースと層にしたもの」が有名
- 【ヨコ4】チドリ目の鳥。ヤマ〇〇、イソ〇〇、タマ〇〇
- 【ヨコ5】ことわざ「論より〇〇〇〇」
- 【ヨコ7】江戸幕府が銅の流通・統制のために設置したのは？
- 【ヨコ9】全国高等学校〇〇〇選手権、〇〇〇ダービー、アメリカ横断ウルトラ〇〇〇、〇〇〇\$ミリオネア

◆おわりに◆

9月22日はフィットネスの日です。最近はより気軽にフィットネスができるようになってきましたね。24時間空いているとか、系列店ならどこのお店でも入れるとか、着替えなくてもOKなんてお店もあるようです。無料のアプリなどを利用して自分でやるという方法もあります。きっちりトレーナーさんがついてくれるお店ももちろんメリットがありますし、選択肢が増えるのはありがたいですね。それでは来月もお楽しみに！