

簡単レシピ

鶏肉の甘酒しょう油焼き

<材料>

- 鶏もも肉・・・2枚
- 甘酒・・・・・・130cc
- しょう油・・・大3
- サラダ油・・・適量



<酢豚もどき>4人分

- 甘酒としょう油を合わせ、バットに入れて鶏もも肉を漬け込む。1時間～半日ほど冷蔵庫で寝かせる。
- フライパンを熱して油をひき、1の肉を、皮を下にして焼く。
- 焼き目が付いたら裏返して弱火にし、蓋をして中まで火が通るまで加熱する。
- 食べやすい大きさにカットしてでき上がり。

<甘酒の効用>

でんぷんが既にブドウ糖へと分解された状態で含まれているので、効率的にエネルギーを補給することができます。オリゴ糖が豊富に含まれていることから腸内環境の改善にも役立ちます。

虫歯予防の新常識

ここ数年は、「親と赤ちゃんの食器を共有すると赤ちゃんが虫歯になる」と言われていました。しかし、虫歯になる複数原因を調べた研究によると、食器共有と虫歯の関連性が認められなかったようで、日本口腔衛生学会より「食器の共有はあまり関係ない」との発信がありました。他にも「スキンシップでもミュータンス菌はうつる」「虫歯の原因はミュータンス菌だけではない」といった理由もあるそうです。コレが常識と信じていたものが突然変わってビックリしますね。虫歯には砂糖を控え、歯磨きをしっかりとるのが一番。フッ化物の入った歯磨き粉なども有効です。

(大鵬鍼灸整骨院) からのお知らせ

- ・ 11月3日、23日の祝日、臨時診療いたします。
- ・ 院長研修のため11月24日(金)25日(土)休診させていただきます。

クロスワード

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

答

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

タテのヒント

【タテ2】ガラスや陶器などを宅配で送るときに貼るのは「○○○○注意」

【タテ3】⇔加害者

【タテ5】宝塚や相撲などでは自分の推しを○○○と呼びます

【タテ8】日本はこれが豊かですね。今は秋です。

ヨコのヒント

【ヨコ1】小泉八雲の怪談「耳なし芳一」で耳をとられてしまった男は何法師でしょう？

【ヨコ3】熊本県辺りを廃藩置県以前は○○と呼びました

【ヨコ4】これでできた家に憧れませんでしたか？

【ヨコ5】群馬名物の幅が広いうどんは「○○かわうどん」

【ヨコ6】「青い○○」「神の子○○」「別府弁天○○」「不忍○○」

【ヨコ7】もみじ鍋は鹿肉を使った鍋、さくら鍋は馬肉を使った鍋、では、ぼたん鍋は何の肉？

【ヨコ9】服を着ると実際より痩せて見えること

◆おわりに◆

ようやく暑さも終わり秋になったかと思いきや、あちこちでおせちの早割り予約のお知らせを見かけるようになりました。もうお正月の準備かあ～なんて思うものの、人気のお店のおせちはあっという間に無くなってしまいうらしいですね。

今年のとあるデパートのおせちのラインナップには、30品目の中から好きなものを選んで詰められるおせちがあるそうですよ。全部カズノコ！全部栗きんとん！なんていうワガママもOKとのこと。

あなただったら何を詰めますか？