



まだまだ寒い日が続き、乾燥したこの時期は体調を崩しやすくなります。
手洗い、うがいを徹底し、毎日の食事で免疫力を高めるようにしましょう。
今月は黒い食材について紹介します。

冬は腎の機能が影響を受けやすいので補うことが大切です。



黒い食べ物は腎を元気にする！



黒豆

老化防止



黒ごま

肝と腎の働きを高める



黒糖

体を温め
血行を良くして
痛みを楽にする



黒酢

疲労回復



★揚げずにヘルシー

カラフル黒酢チキン

- ①さつまいもは一口大に切り、耐熱ボウルに入れ、かぶるくらいの水を加えて10分ほどさらしたら、水気を切る。600wの電子レンジでふんわりラップして4分程加熱する
- ②たまねぎ、ピーマン、人参は一口大に切る。人参は600wの電子レンジで2分程加熱する
- ③鶏肉を一口大のそぎ切りにし、ビニール袋に入れ、下味用の調味料を加えてよくもみ込み冷蔵庫で10分程置く
- ④合わせ調味料の材料をボウルにすべて入れて混ぜ合わせておく
- ⑤③の鶏肉の入ったビニール袋に片栗粉を入れて、袋の中でまがす。フライパンに油をいれ、中火で両面を焼き、火が通ったら一旦取り出す
- ⑥同じフライパンで野菜を炒め、たまねぎがしんなりしてきたら、鶏肉と合わせ調味料を加える。とろみがついてよく絡んだら器に盛って完成！

- ・鶏肉 200g
 - ・さつまいも 1本
 - ・醤油 大さじ1
 - ・たまねぎ 1/2個
 - ・酒 大さじ1
 - ・ピーマン 2個
 - ・おろし生姜 小さじ1
 - ・人参 1/2本
 - ・片栗粉 大さじ3
 - ・油 大さじ1
- 合わせ調味料
- ・黒酢 大さじ5
 - ・醤油 大さじ2
 - ・酒 大さじ2
 - ・砂糖 大さじ2.5