

野菜を増やして、からだを動かそう！

シンプルに取り組める、毎月 1 品、1 運動をご紹介します。お楽しみに！

フライパンで作る！鶏むね肉のヤンニョムチキン

2～3人分 【材 料】鶏むね肉 1 枚(200～250g)、ピーマン 3 個

【合わせ調味料】ニンニク少々、はちみつ又は砂糖小さじ1、コチュジャン小さじ1
しょうゆ小さじ2、豆板醤小さじ1/2(辛さはお好みで)



【作り方】

- ① 上記の合わせ調味料をボウルに入れてたれを作っておく。
- ② 鶏肉とピーマンは一口大に切る。
- ③ 鶏肉は、酒大さじ 1、塩一つまみ、こしょう少々で下味をつけて片栗粉大さじ1強を全体にまぶす。
- ④ フライパンにごま油大さじ 1 を熱し鶏肉を入れて3～5分両面焼き目がついたら、ふたをして弱火で3分蒸し焼きにする。
- ⑤ ピーマンを入れて軽く炒めたら、①のたれを回し入れて、汁気が無くなるまで炒める。

「ヤンニョム」とは韓国語で甘辛たれです。

「コチュジャン」はもち米や唐辛子などを使った発酵調味料です。ヤンニョムには、コチュジャンが入ることが多いです。

立ったままできる股関節周りのストレッチ



- ① 足をそろえて立ち、右手をお尻の右側にあてる。
 - ② 右足を後ろに引いて、右足の付け根や股関節周りが伸びるようにお尻を前に押し出す。
 - ③ 同様に左側も行う。
- ※15～30 秒キープして、1～3 セット

◇無理はしないようにしましょう。

参考：宅トレ BLOG リセピラ

ラ ジ オ 放 送

10/14 (水) 20 時から放送、院長の深イ話が聴けます！！

FM78.1Mhz ラジオカロスサッポロ『山鼻あしたもいい天気』

偶数月第2水曜日が澤田先生の担当回です。

※YouTube「ラジオカロスサッポロ」のチャンネルからも生中継！

※パソコンなら「サイマルラジオ」、スマホなら「リッスンラジオ」

等無料の各種 FM ラジオアプリでお聴きになれます。

スタジオの様子

