



これで「関節年齢」
を若くキープ!
(関節を丈夫に)

鶏手羽肉とオクラのガッツワッテ梅肉ソース

材料(4人分)

鶏手羽肉……………350g
塩……………少々
コショウ……………少々
オクラ……………10本
ニンニク……………1片
赤トウガラシ……2本
サラダ油……………大さじ1

〈梅肉ソース〉
梅干し……………2個
しょう油……………大さじ1
酒……………大さじ1

長ねぎ……………1本
赤ピーマン……………1/4
香菜……………少々

エネルギー量

138kcal

一人分

塩分

1.1g

秘訣はコラーゲン＋ コンドロイチン

コラーゲンは骨や軟骨の組織を結びつける働きがあり、コンドロイチンは関節の弾力を保つために欠かせません。いずれも加齢とともに体内での生産量が少なくなるので、日頃から食事で補う必要があります。コラーゲンは鶏皮やフカヒレ、コンドロイチンはオクラや肉の軟骨などに含まれますが、両方を一度にとれる鶏手羽肉は理想的な食材。上手に使って関節の老化を防ぎましょう。



作り方

- 1 鶏手羽肉は縦半分に切り、塩・コショウする。オクラはガクを取り縦半分に切る(写真1)。ニンニクは薄切りに、赤トウガラシは種を取り小口切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油とニンニク、赤トウガラシを入れ、弱火にかけ、ニンニクがうっすらと色づいてきたら、鶏手羽肉を並べてじっくり焼く(写真2)。
- 3 焼いている間に、長ネギと赤ピーマンを千切りにして、水にさらしておく。梅干しは種を取り、包丁で細かくたたき、しょう油と酒でのばし梅肉ソースを作る(写真3)。
- 4 肉全体がカリッと焼けたら取り出し、肉から出た油でオクラを炒める。
- 5 鶏手羽肉とオクラを皿に盛り、梅肉ソースをかけ、まわりに白髪ネギと赤ピーマンの千切り、香菜を散らす。



春のけんこう

平成31年4月
第156号

都薬 国保

理事長挨拶	2
平成31年度事業計画	3
平成31年度歳入歳出予算	4
組合運営の状況	5
保険料徴収方法の統一について	6
協力員制度の廃止について	6
平成31年度簡易がん検診の実施	6
平成31年度事業者健診結果データの 提供について(お願い)	7
平成31年度国保温泉センター割引利用券を配付します	8
ジェネリック医薬品を活用しよう	10
健康情報	11

