

市民の皆さんが元気な生活を送るため、栄養や食生活の改善や普及を図る十和田市食生活改善推進委員会が、おすすめレシピを紹介します。

今回は **大腸がん予防！甘酒の照り焼きチキン** です。

## 材料（4人分）

鶏もも肉	280g	レタス	1/4個
甘酒	60ml	ミニトマト	8個
しょうゆ	小さじ2		

## 作り方

- 1 鶏肉の両面をフォークで数カ所刺して穴をあけ、味をしみやすくする。バットに鶏肉、甘酒、しょうゆを入れて混ぜ、10分くらい漬ける。（5分位で裏返す）
- 2 フライパンを熱して、鶏肉を皮目から焼く。中火で1～2分、弱火にして5分焼いたら、裏返して同様に焼く。
- 3 両面に焼き色が付いたら、鶏肉を漬けておいた液をフライパンに入れて、とろみがつくまで弱火で煮詰めて鶏肉に味を絡める。
- 4 ③を食べやすいように切り分け、ちぎったレタス、トマトを添えて皿に盛り付ける。

## 「甘酒の照り焼きチキン」



**甘酒に含まれるオリゴ糖と豊富な食物繊維で大腸がん予防！**

### ◇オリゴ糖の効果

腸内環境を整えてくれる善玉菌（ビフィズス菌）を増やし、腸の調子を整える。

### ◇食物繊維の効果

発がん性物質など腸内の有害物質の排出を促進。腸内の有用菌群を増やし、腸内環境を改善。

## ●1人分の栄養価

エネルギー 168kcal、たんぱく質 12.6g、脂質 10g、炭水化物 5.7g、食物繊維 0.7g、カルシウム 14mg、塩分 0.6g



part 5

## よさこいチームの北里三源色です！

問北里大学獣医学部北里会執行委員会情報局 ☎ 4371

私たち北里大学獣医学部北里会執行委員会第四局「北里三源色」は、お祭りやイベントのほか、老人ホームなどに赴き「よさこい」を踊っています。私たちの合言葉である「元気と笑顔」を見ていただいた方々にお届けし、皆さんと一緒に楽しめる演舞を目指して日々活動しています。「よさこい」以外にも青森ねぶた祭りに跳人として参加したり、地域の方々の農作業のお手伝いに行ったりしています。

昨年は新型コロナウイルスの影響で学校外での活動がほとんどできず、皆さんの前で「よさこい」を披露できませんでしたが、機会がありましたら十和田市の皆さんに三源色の踊りを見ていただきたいです。



いつかまたお祭りで  
お会いしましょう！