



令和3年12月1日作成・発行

～お知らせ～

冬の果物といえばみかん。こたつに入ってみかんを食べると、幸せになれますよね。

みかんといえばビタミンCが豊富に含まれている為、風邪予防に良いというイメージがあります。しかし、みかんの魅力はそれだけではありません。



へスペリジンによる肥満予防、食物繊維による便秘改善、クエン酸による疲労回復、そしてビタミンAによる肌の潤いを保つ効果などなど…今年の冬は、みかんパワーで元気に過ごしましょう♪

★★OTC紹介★★ 【ウェルウォッシュアイ】

気になった時、すぐ洗浄♪



★目の中には、花粉・黄砂・まつ毛・ほこり等、様々な異物が入ります。点眼タイプの「ウェルウォッシュアイ」は、手軽に持ち歩いて使い方も簡単！いつでも異物を洗い流すことができます♪

【価格】**¥450-**

第3類医薬品

OTCとは、医師の処方せんがなくても薬局・薬店で購入できる一般用医薬品・商品の事です。取り寄せて欲しいOTCがあれば、ご相談下さい♪

★★食事療法レシピ★★ 【鶏肉団子の照り焼き】



こんな方におすすめ

★肥満・風邪・冷え性

1人分の栄養価と効果

★エネルギー/292kcal

★塩分/2.8g

- ①…長ねぎを細かいみじん切りにする。
- ②…ボウルに鶏ひき肉、長ねぎ、水、酒、片栗粉、しょうが汁、塩、こしょうを加えてねばりが出るまでよく練り、6つに分けて丸く平らに形を整える。
- ③…フライパンに油を多めに入れて温め、温まったら弱火で②を並べる。ふたをして焦げ目が付くまで焼いたら裏返し、またふたをして火を通す。（片面2～3分が目安）
- ④…焼いた鶏肉団子を一度取り出し、フライパンの油を綺麗にふき取り、<A>をフライパンに加えてとろみが出るまで煮詰める。
鶏肉団子を戻し入れ加熱しながら、たれを絡める。
- ⑤…器に青じそを敷き、④を盛る。

【材料】(2人分)

- ★鶏ひき肉・・・200g
- ★長ねぎ・・・1/4本
- ★水・・・大さじ2
- ★酒・・・大さじ2
- ★片栗粉・・・大さじ1/2
- ★しょうが汁・・・小さじ1
- ★塩・・・小さじ1/4
- ★こしょう・・・少々
- ★サラダ油・・・適量
- ★青じそ・・・2枚

<A>

- ★酒・・・大さじ1
- ★みりん・・・大さじ1
- ★砂糖・・・大さじ1と1/2
- ★しょうゆ・・・大さじ1と1/2

レシピポイント

歯茎で噛めるほどふんわりやわらかい肉団子。
鶏肉のたんぱく質がしっかりとれるだけでなく、ねぎとしょうがが身体を温めて代謝を改善してくれるレシピです。



木城薬局

児湯郡木城町大字高城3848-3

TEL: 0983-32-2770

※ご意見・ご要望等ありましたら、お気軽にスタッフに声をかけてください♪

<http://satokan.com/>

携帯・スマホからもアクセスOK!



facebook やってます

佐藤幹薬局