

管理栄養士おすすめ
免疫力UPレシピ

「ハニージンジャーチキン」 & 「ジンジャーヨーグルト」

免疫力アップのポイントは、
「体温上昇・筋肉量の増加・腸内環境の改善」
にあり！生姜の血行促進作用、鶏肉の高タン
パク質、ヨーグルトの整腸作用を兼ねた
レシピをご紹介します。

材料（4人分）

◆鶏もも肉…300g ◆生姜(生)…30g(1かけ) ◆はちみつ…30g
◆うすくち醤油・酒…各大さじ1 ◆ヨーグルト(加糖)…400g



- 1 生姜は皮をむき、すり下ろす。
- 2 ①と蜂蜜を混ぜる(ヨーグルト用に少量残しておく)。
- 3 鶏肉は裏表に塩胡椒をし、小麦粉を両面まぶす。
- 4 油をひいたフライパンへ③の鶏肉を皮面を下にし、中火で焼く。
- 5 皮面に焼き色がついたら裏返し、しっかり火を通す。
- 6 蓋をして弱火で約2分間蒸し焼きにする。
- 7 ⑥を皿へ一旦移し、脂の残ったフライパンへ②を入れて
醤油、酒を入れてとろみがつくまで加熱する。
- 8 鶏肉を⑦へ再度投入し、しっかり絡める。
- 9 お皿に添えの野菜(何でもOK)と⑧を盛り付けて完成。
- 10 お好みのヨーグルト(加糖タイプがおすすめ)に、②をのせる。



お問い合わせ先



医療法人社団 和敬会 さんだりハビリテーション病院

〒669-1547 三田市富士が丘5丁目16-1

代 表 TEL (079) 564-7063 FAX (079) 564-7064

地域連携室 TEL (079) 564-7010 FAX (079) 564-7011

<http://www.sandareha-hp.jp/>

❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️ 編 集 後 記 ❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️

去年は、様々な生活上の変化がありましたね。社会的距離の確保や
リモートワークといった働き方などが、徐々に定着してきています。

当院でも、今回ご紹介しました「オンライン面会」をはじめ、でき得る
限りのことを順番に取り入れています。皆様に安心してご来院いただ
けるよう、全職員で対策を続けていきます。

今年も「いちにの!さんだりハ!!」をどうぞよろしく願いいたします。



<編集・発行> さんだりハビリテーション病院 広報委員会

