

# バロンドールカフェ監修 ☆食育レシピ☆



Ballon Dor Cafe  
バロンドールカフェ



4月のオススメレシピ

鶏肉と玉ねぎのかき揚げ

料理時間: 20分程度

## ☆調理手順☆

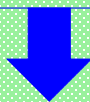
- ①玉ねぎを1cm四方に切る。
- ②鶏肉を身のそばにある黄色い脂肪を取り除き、1cm角に切る。
- ③ボールに鶏肉とところもの材料を入れ、さい箸でよく混ぜ合わせる。玉ねぎを加えてさっくりと混ぜ、全体にころもをからめて、たねを作る。
- ④フライパンにサラダ油を高さ2~3cmまで入れて中温に熱する。
- ⑤大き目のスプーンでたねの1/12量をすくい、静かに油に入れる。残りの種も同様にして全量入れ、2~3分揚げて上下を返す。
- ⑥全体がきつね色になり、カリッとするまでさらに2~3分揚げ、取り出して油を切る。
- ⑦お皿に盛りつけて完成(^^)／

## ☆材料☆(2人分)

玉ねぎ.....1/2個  
鶏胸肉(小)・・・2枚(約300g)  
ころも  
☆溶き卵.....Sサイズ1個分  
☆片栗粉.....大さじ3  
☆しょうがのすりおろし・大さじ1  
☆酒.....大さじ1  
☆青のり.....小さじ1  
☆しょうゆ.....小さじ1  
☆塩.....小さじ1/3  
サラダ油

## ★玉ねぎ調理のポイント★

- ・生で食べるなら、水にはさらさず切ってすぐに食べる！
- ・加熱するなら炒めて甘くなってから食べる！



玉ねぎは、血液サラサラ効果や、ダイエット効果がありますが、加熱した玉ねぎは、血液サラサラ効果大になりますよ。

4月は新玉ネギの時期。新玉ねぎは水に付けなくても食べられるほど辛く無いです。生で食べるなら、新玉ねぎ！



# スターキッズ 4月

## ミニコラム「睡眠・呼吸法」

### 疲れを取る睡眠

睡眠は、集中的に疲れを取る大切な時間。

新陳代謝が活発におこなわれ、消化や吸収・排泄の準備が進み、昼間のダメージが修復されて、元気な体に生まれ変わります。しかし、精神的ストレスやパソコン・テレビなどの刺激の多い現代。副交感神経(休息・修復・リラックスのモード)に切りかえられず、

- 眠りが浅い
- 寝つきが悪い
- 夜中に何度も起きる

という状態になって、疲れを取ることができず、重たい体で朝をむかえている人が少なくありません。そこで、副交感神経(休息・修復・リラックスのモード)に切りかえて、深い眠りを得るための手軽で効果的な方法をご紹介します。

### 呼吸法で深い睡眠に

呼吸法で体をリラックスさせれば、深い睡眠をサポートしてくれます。ここでは、誰でもできる**簡単な呼吸法**を紹介します。深い睡眠と疲労の回復にお役立てください。

#### 細く息を吐く呼吸法で睡眠の質が変わります

私たちの体は、

- 活動モード(交感神経)
- 休息モード(副交感神経)

の2つのモードをバランスよくはたらかせて、健康状態をキープしています。

このモードは意識しないところではたらいしています。

睡眠中はもちろん副交感神経になるのですが、それを妨げるものがストレス。

**ストレスは交感神経にしてしまい、寝つきを悪く、睡眠の質も低下**させてしまいます。

#### 息を吸うと交感神経に、息を吐くと副交感神経に。

そこで、呼吸に気をつけて、副交感神経を活性化させて、深い睡眠を手に入れましょう。

今からご紹介する呼吸法。遠くにある“ろうそくの炎”を消すように、細〜く、長〜く

息を吐くことがポイントです。

### 睡眠の質を高めるかんたん呼吸法

- まず、鼻から息を大きく吸う。
- 次に、口から細くゆっくりと息を吐いていく。遠くにあるろうそくの炎を消すイメージです。

この呼吸法を数回くりかえすだけでもずいぶんリラックスできるので、

寝る前におこなえば睡眠の質を高めてくれるでしょう。

ほとんどの人は、浅い呼吸をしています。

睡眠の質を高めるだけでなく、ちょっと疲れた時や

ほっと一息入れる時など、

普段の生活の中でこまめにこの呼吸法を取り入れるだけで

全身に新しい酸素がいきわたって、

頭もスッキリ、疲労回復もサポートします。

