

特集  
お弁当  
レシピ



# 鶏肉のマーマレード焼き

マーマレードジャムを使うことで鶏肉が柔らかく照りつやよく仕上がります。お弁当のおかずにとぴったりの一品です。

## 【材料】

- ・鶏もも肉 … 1枚
- ・サラダ油 … 適量
- [A]
- ・オイスターソース … 大さじ3
- ・マーマレード … 大さじ3

とっても簡単♪



01



鶏もも肉を一口大に切る。

02



フライパンに油を引き、鶏もも肉を両面焼く。

03



火が通ったらAを入れかめる。

材料は最初に分量分を用意しておく  
段取りよく進みます♪

完成!



もっと知りたい！  
栄養素について

## 鶏もも肉



鶏もも肉には良質なたんぱく質や鉄、ビタミンA、ビタミンB群などの栄養素が含まれています。中でもビタミンAは目の正常な機能の維持、皮膚や粘膜の健康を

保つと言われてます。今回のレシピでは皮付きで調理していますが、カロリーを減らしたい場合は皮を取りのぞくと効果的です。

## ちまたで大人気のファスティング(断食)ご存じですか？

断食は体の大掃除になり若々しさと健康を保つ役に立つ！

断食の中でも、お医者さま、お付き合いの安全で効果的な「ファスティング」が、免疫力UPなどのおまけ付き。

それでもって、顔らしくない魔法のようなあるはずない？あるんですよ!!

その正体は、

玄米酵素ファスティング(断食)

井上明先生は、はじめ、伊豆にある難病の方を対象にした断食道場で20年間水だけの断食を指導。

その後(株)玄米酵素に入社、社長から玄米酵素を使った断食を提案された。心の中では断食に効果、及ぶはずないと思いつつ、次年から玄米酵素を使った断食合宿をスタート

すると、断食より効果が薄いだらうと思っていたのに、食けず劣らないうつ病が治った！しかも断食は、効果は確かだけど、身体的にとても苦しく、精神的にもストレス大！それにひきかえ、玄米酵素プチ断食の方は、空腹感少なく楽なのに効果は顕色なしたことに、もう明先生びっくりぎょーてん!

井上明先生が太鼓判の玄米酵素断食を教えてくださいませ!

玄米酵素ファスティング(断食)とは? 水だけの断食と違って、玄米酵素を食べながらなので空腹感少なく「プチ断食」と言われています。

### 玄米酵素プチ断食の実践方法

- ①1食だけファスティング → 朝食の代わりに(朝まで6:00) → 玄米酵素 4~6~10粒
- ②1日だけファスティング → 朝・昼・夕食の代わりに → 朝と夜
- ③2食だけファスティングもあるよ → 朝・昼・夕食のうち2食の代わりに → 水がたっぷり

\*本断食と違って「回復食」は基本的に必要ないけれど、ファスティングの前晩は朝8分の和食を!

♡プロも太鼓判の理想的なファスティングなのに、つらくなくて、お手軽!! だよ!

水だけの断食は、効果は確か!でもとっても苦しく2日目から「反動」や「食けず」が「出ちゃう」

玄米酵素プチ断食は、玄米酵素を食べながらの断食なので、空腹感が少なく楽に続けられる! その上本断食のような「反動」や「食けず」や「疲れ」が出にくい! 出ても軽くすむ!

だから医師や専門家の元でやらないダメ! 絶食すると体内で老廃物が生み出され、それにより大変な症状になる方もいるのだ!

だから医師や専門家が聞かなくても、安全・安心に断食ができる! 玄米酵素の中の8種のビタミンやミネラルで老廃物をうまく代謝させて肝臓や腎臓に負担をかけないですむようにしてくれるからだよ!

40年余りの断食指導のプロ井上明先生が太鼓判の玄米酵素プチ断食チャレンジしてみませんか?

サラ吹ではチャレンジダイエット部を開設中! サンプルをご用意してよ! どうぞお気軽に、入部してね!

自力でーやせん、お仲間募集中

祝 Tポイント3倍

新築・新宅=購入=

お祝も内祝も サラダ館吹あげ店へ!

今治産部&旧東予市は送料無料!

家族葬のお返しもサラ吹で心をこめ、ご用意いたします

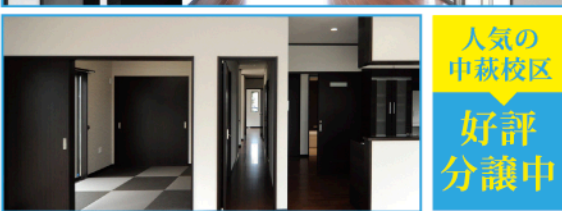
YASU

多忙な方に定期的な水磨メンテナンス承ります!

090-6284-5250

## 不動産・新築・増改築・リフォーム・エクステリア

住まいのことなら  
まるごとカワケン



人気の  
中核校区  
好評  
分譲中

河端建設株式会社

☎0897-41-7051

Instagram始めました

新居浜市本郷3-4-17「西の端交差点」  
宅地建物取引業愛媛県知事(3)第4805号