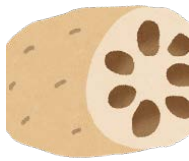


レシピ紹介

ささみとれんこんの照り焼き

【材料】2人分（1人分 177kcal） 【作り方】

- ・鶏ささみ 3本
- A {
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ1
- ・れんこん 200g
- ・かたくり粉 適量
- ・サラダ油 適量
- B {
 - ・しょうゆ 小さじ2
 - ・酒 小さじ2
 - ・酢 小さじ2



- ①ささみは一口大に切ってポリ袋に入れる。Aを加えてよくもみ込み、下味をつける。
- ②れんこんは7mm程度の半月切り（大きければいちょう切り）にして水にさらす。ざるにあげて、ペーパータオルで水けを拭きとります。
- ③ささみとれんこんに片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油を中火で熱し、ささみを並べて焼き色がついたら裏返す。
- ④れんこんを加えて炒めます。ささみとれんこんの両面に焼き色がついたらAを加えて炒め合わせます。ふたをして弱火で3分蒸し焼きにしたら、完成！

増やそう、NEAT（ニート）！！

消費カロリーを増やすために運動をしたい、だけど運動をすると疲れて何もできなくなってしまう・・・そんな方はまずNEATを増やしてみましょう！

NEAT(ニート)とは「運動以外の日常生活活動(家事、立ち仕事、階段の昇り降り)で消費されるエネルギー」のことです。運動の方がカロリーを消費できそうですが、1日の消費するカロリーで一番大きいのは基礎代謝（体温や内臓の働きを維持する）、その次に多いのがNEAT、その次が運動だと言われています。例えばデスクワークと立ち仕事を8時間した時の差は72kcalで大したことはなさそうですが、これが1年続くと脂肪3.6kg分の差が出る計算になります。こう考えるとちょっとした活動もあなどれません。速歩などもおすすめです♪

次回はNEATの少ない人の特徴についてお伝えします。

