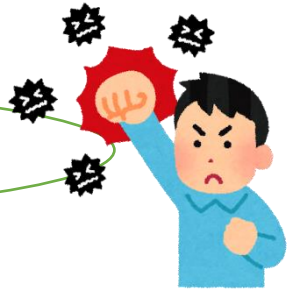


～免疫力UP！予防飯～



4種の根菜入り和風スープ



レシピのポイント

- ・免疫細胞は腸の中にも存在しています。根菜には腸内環境を整える働きをもつ食物繊維が多く含まれており、免疫力UPに繋がります。
- ・冷えは免疫機能が低下する原因の1つです。血行を促し、体温を上げてくれる食材である生姜と温かいスープを飲むことで免疫力UPに繋がります。

材料(1人分)

大根…20g (0.5cm)
長いも…10g (0.5cm)
にんじん…30g (1cm)
ごぼう…20g (20cm)
だし汁…150ml
生姜のすりおろし…2.5g
★酒… 小さじ1/2
★醤油… 小さじ1
★みりん… 小さじ1/2

小ネギ(小口切り) 適量

※カット野菜の代用も○

作り方

- ① 大根、長いも、にんじんは千切りにする。
- ② ごぼうはよく洗い、ささがきにして水にさらす。
- ③ 鍋にだしと①、②を入れ火にかけ、ひと煮立ちしたら、生姜のすりおろしと★の調味料を加えて味を調える。
- ④ 器に盛り、小ねぎを散らす。



【栄養成分】

エネルギー：53kcal 食物繊維：2.5 g, ビタミン A：217 μg, 食塩相当量：1 g

サババーグ



レシピのポイント

サバやおからに含まれるたんぱく質は体の組織だけでなく、免疫細胞の材料にもなります。

・さば缶を使用することで骨ごと食べることができ、サバ缶だけで1日に必要なカルシウムの1/3を摂取することができます。

・付け合わせの野菜類に含まれるビタミンやミネラルは、タンパク質の代謝を促す働きがあります。

材料(1人分)

サバ缶味付き… 1/2 缶

★ミックスベジタブル…30g

★おから生…30g

★里芋(冷凍)…50g

片栗粉…大 1/2

油…小 1/2

(付け合わせ)

ベビーリーフ…15g(1/2 パック)

ミニトマト…4個

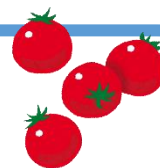
作り方

- ① 里芋はポリ袋に入れてつぶす。
- ② ①のポリ袋に身をほぐしたサバ(汁)と、★を加えてよく混ぜ、最後に片栗粉も加えて混ぜる。
- ③ 小判型に成型し、油を熱したフライパンで片面3分程両面に焼き色がつくまで焼く。

- ④ リースの真ん中にサババーグを盛り付ける。

(付け合わせ)

リース状に盛り付けたベビーリーフの上にミニトマトを添える。



【栄養成分】 エネルギー：381kcal, タンパク質：26.3 g 食物繊維総量：7.7g カルシウム：240 mg
ビタミン A：221 μg ビタミン D：5.0 μg ビタミン C：35 mg、 食塩相当量：1.3g

免疫力を高める食事＝バランスの良い食事です

