

免疫力アップの簡単料理

きのこのピラフ
材料(2人分)
米……………1合
しめじ…1/2パック(50g)
エリンギ…大1本(50g)
たまねぎ…30g
ベーコン…1枚(20g)
バター…10g
コンソメスープの素…1/2個 (顆粒タイプは小さじ1)
グリーンピース(冷)…10g (パセリのみじん切り)

<作り方>

- ①米は研いで、炊飯器の目盛りまで水を入れ(少な目に)30分浸しておく。
- ②しめじは石づきを取り小房に分ける。エリンギは食べやすい大きさに切る。たまねぎはみじん切り。ベーコンは細切り。
- ③コンソメの素はくだいておく。
- ④①の上に③を入れ、ひと混ぜし、②を載せ、平にしバターを載せて、普通に炊く。
- ⑤炊き上がったら、ざっくり混ぜて、グリーンピース又はパセリのみじん切りなどを散らす。



<1人分栄養価>

エネルギー 370kcal	たんぱく質 7.8g	脂質 9.0g	食物繊維 2.7g	食塩相当量 1.0g
---------------	------------	---------	-----------	------------

*キノコ類は食物繊維であるβ-グルカンが多く、腸内環境を整える働きがあります。

鮭のワイン蒸し
材料(2人分)
鮭……………2切れ(200g)
塩・コショウ…少々
たまねぎ…50g
にんじん…30g
A 白ワイン…1/4カップ
水……………1/4カップ
ロリエ…1枚
パセリの軸…1本
アスパラガス…40g
パセリ…10g
レモン…スライス2枚(10g)

<作り方>

- ①鮭は塩・コショウで下味をつける。
- ②たまねぎは1cm厚の輪切り。にんじんは3mm厚の輪切り
- ③フライパンに②とAを入れ火にかける。(中火)。煮立ったら①を、盛り付けた時に表になる方を上にして、野菜の上に置く。再び煮立ったら弱火にして、フタをして蒸し煮にする。(10分)
- ④アスパラガスは、根元から長さの半分くらいまで皮をむき、3cm長さに切り、塩(分量外)ゆでておく。
- ⑤パセリはみじん切りにする。
- ⑥レモンは皮をむき、薄い輪切りにする。種は取る。
- ⑦皿に③の鮭を盛り、⑤のパセリをふりかけ、⑥のレモンを飾りたまねぎ、にんじん、アスパラガスを添える。



<1人分栄養価>

エネルギー 246kcal	たんぱく質 20.6g	脂質 12.9g	食物繊維 1.6g	食塩相当量 0.4g
---------------	-------------	----------	-----------	------------

*鮭の色素(アスタキサンチン)は、優れた抗酸化物質で免疫力を高めます。その上 EPA, DHAが脳細胞を活性化させます。

大豆のスパニッシュオムレツ

材料(2人分)

卵・・・・・・・・・・2個
大豆と昆布の煮豆・・・50g
プロセスチーズ・・・20g
トマト・・・・・・・・・・60g
小松菜・・・・・・・・・・20g
塩・・・・・・・・・・0.5g
油・・・・・・・・・・小さじ1

<作り方>

- ①大豆煮豆は煮汁を洗って、味をうすめる。
チーズ、トマトは1cm角切りにする。
小松菜は1cm長さに切る。
- ②卵を溶いて①の食材と塩を入れて混ぜ合わせる。
- ③小型のフライパンに油を熱して、②の卵液を流し入れる。
はしで大きくかき混ぜながら、火をとおす。
卵がある程度固まったら、裏返して、ふたをして、中まで火をとおす。



<1人分栄養価>

エネルギー 170kcal	たんぱく質 12g	脂質 11.5g	食物繊維 2.2g	食塩相当量 0.9g
---------------	-----------	----------	-----------	------------

- *大豆は、たんぱく質や食物繊維やイソフラボンなどで免疫力を高めます。
- *トマトの赤い色素と卵の栄養でより強力な免疫力を発揮します。

トマトのかき玉スープ

材料(2人分)

トマト・・・・・・・・・・1個(120g)
キャベツ・・・・・・・・80g
にんじん・・・・・・・・20g
ベーコン・・・・・・・・20g
〔 水・・・・・・・・320ml
 鶏ガラスープ・・・小さじ1
卵・・・・・・・・・・1個
塩・・・・・・・・・・1g
こしょう・・・・少々

<作り方>

- ①トマトは1.5cmの角切り。
キャベツは2cmのざく切り。
にんじんは半月のうす切り。
ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋に水と鶏がらスープを沸かして、キャベツ、にんじん、ベーコンを入れて煮る。
- ③②が煮えたら、トマトを入れて、卵を溶いてかき玉スープにする。塩・こしょうで味をととのえる。



<1人分栄養価>

エネルギー 103kcal	たんぱく質 5.4g	脂質 6.6g	食物繊維 1.6g	食塩相当量 0.8g
---------------	------------	---------	-----------	------------

- *キャベツはビタミンUを大量に含み、胃・腸・肝臓を守ります。
- *トマトの赤い色素と卵の栄養でより強力な免疫力を発揮します。

サバ缶キムチ煮込み

材料(2人分)

サバ味噌煮・・・1缶(140g)
 玉ねぎ・・・70g
 大根・・・150g
 人参・・・30g
 しめじ・・・40g
 白菜キムチ・・・60g
 葉ねぎ・・・10g
 A { 水・・・200ml
 しょうゆ・・・小さじ1

<作り方>

調理時間 約20分

- ①玉ねぎは皮をむき、2cm幅のくし形切りにする。大根と人参は皮をむき、一口大の乱切りにする。しめじは洗わず、石づきを取り、小房に分ける。葉ねぎは、細かく小口切りにする。
- ②鍋に玉ねぎと大根、人参、しめじとAを入れ、ふたをして中火で全体が柔らかくなるまで10分間煮る。
- ③具材が柔らかくなったら、サバ味噌煮を汁ごと入れる。
- ④全体に火が通ると、白菜キムチを入れ、全体に混ぜ合わせ、弱火で5分煮る。
- ⑤器に盛り付け、葉ねぎをのせて完成。



<1人分栄養価>

エネルギー 206kcal	たんぱく質 14.1g	脂質 10.1g	食物繊維 3.7g	食塩相当量 1.9g
---------------	-------------	----------	-----------	------------

* 手軽に手に入るサバ缶と発酵食品のキムチを使った“身体も心もあつたまる”メニューです。
 サバ味噌缶は汁ごと使うのがポイント。キムチも入り、特別な味付けは不要です。
 面倒な魚の下処理もいらず、具材は何でも合うので、冷蔵庫のあまり野菜を活用しましょう！！

発酵食品である味噌とキムチで腸内環境を整え、免疫力UP！！
 汁ごと使い、サバの栄養素(DHAとEPA)を丸ごと摂取できます

お揚げのピザ

材料(2人分)

絹厚揚げ(四角)・・・1枚(135g)
 白菜キムチ・・・大さじ1(25g)
 納豆・・・1/2パック(20g)
 葉ねぎ(小口切り)・・・5g
 とろけるスライスチーズ・・・1枚(18g)

<作り方>

- ①厚揚げは電子レンジで油抜きをする。
 (ペーパー2枚で揚げを包み、耐熱皿にのせ、ラップをして600W2分レンジ)
- ②①の揚げに、キムチを広げ塗り納豆をのせ、ねぎをちらす。
- ③スライスチーズをのせてオーブントースターで5分焼く。
- ④皿にのせ、切って取り分ける。



<1人分栄養価>

エネルギー 163kcal	たんぱく質 11.7g	脂質 11.3g	食物繊維 1.7g	食塩相当量 0.5g
---------------	-------------	----------	-----------	------------

* 発酵食品たっぷり腸の善玉菌が優勢になり 免疫力アップ！

【公益社団法人 奈良県栄養士会】

切り干し大根のキムチ和え

材料(2人分)

切り干し大根(乾).....15g
 きゅうり.....1/2(40g)
 赤パプリカ.....1/4(25g)
 白菜キムチ.....1パック(50g)
 A 鶏がらスープの素.....小さじ 1/2
 | うすくちしょうゆ.....小さじ 1
 | ごま油.....小さじ 1

<作り方>

- ①切り干し大根は水洗いをして、水に20分ほど浸して柔らかくする。しっかり水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
- ②きゅうりは輪切り、パプリカはせん切りにし、共に塩少々(分量外)して置き、でてきた水気は絞る。
- ③ボウルにキムチとAを合わせ、①、②を和える。



<1人分栄養価>

エネルギー 61kcal	たんぱく質 1.9g	脂質 2.2g	食物繊維 2.7g	食塩相当量 1.0g
--------------	------------	---------	-----------	------------

* 食物繊維の多い切干大根と乳酸菌入りキムチで免疫力を高めましょう。

甘酒とヨーグルトのゼリー

材料(4カップ分)

甘酒.....200ml
 プレーンヨーグルト.....150g
 はちみつ.....大さじ 1
 粉ゼラチン.....5g
 水.....大さじ 3

 レモン汁.....小さじ 1/2 × 4
 いちご.....4個

<作り方>

- ①水に粉ゼラチンをふりかけてふやかしておく。(耐熱器使用)
- ②甘酒とヨーグルトとはちみつをボウルに入れ、よく混ぜる。
(甘酒の甘さによって、甘みは調節する)
- ③①を600W・30秒 電子レンジで加熱して、②に加える。
- ④型に流し込み、氷水で粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。
(2~3時間)
- ⑤いちごを飾り、レモン汁をかけていただく。



<1人分栄養価>

エネルギー 82kcal	たんぱく質 3.4g	脂質 0.4g	食物繊維 0.3g	食塩相当量 0.1g
--------------	------------	---------	-----------	------------

* 発酵食品を使ったおやつで、免疫力を高めましょう！

発酵食品「納豆」の食べ方

マンネリを 解消しませんか！

納豆・・・ラー油味
材料(1人分)
納豆……………1パック(40g)
ハム……………1枚(20g)
きゅうり……………20g
塩……………少々
ラー油……………小さじ1(4g)

<作り方>

- ①ハムは5mm角に切る。
- ②きゅうりは半月のうす切りにし、塩少々をする。
- ③納豆に①、②、ラー油を混ぜ合わせる。
(添付の調味料は好みで使用)

<1人分栄養価>

エネルギー 139kcal	たんぱく質 8.5g	脂質 9.4g	食物繊維 2.9g	食塩相当量 0.4g
---------------	------------	---------	-----------	------------

納豆・・・なめ茸味				
材料(1人分)				
納豆……………1パック(40g)				
大根……………20g				
なめ茸……………30g				
<table border="0" style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; padding-left: 5px;"> <tr> <td>えのきたけ(2cm長さ)……………150g</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ……………大さじ 1.1/2</td> </tr> <tr> <td>みりん……………大さじ 1</td> </tr> <tr> <td>酒……………大さじ 1</td> </tr> </table>	えのきたけ(2cm長さ)……………150g	しょうゆ……………大さじ 1.1/2	みりん……………大さじ 1	酒……………大さじ 1
えのきたけ(2cm長さ)……………150g				
しょうゆ……………大さじ 1.1/2				
みりん……………大さじ 1				
酒……………大さじ 1				

<作り方>

- ①なめ茸の材料を耐熱器に入れ、ラップをして、600W・2分レンジ加熱する。
- ②大根は2cm長さのせん切りにする。
- ③納豆になめ茸(30g)と大根を混ぜ合わせる。
(添付の調味料は好みで使用)

<1人分栄養価>

エネルギー 106kcal	たんぱく質 7.9g	脂質 4.1g	食物繊維 4.2g	食塩相当量 0.8g
---------------	------------	---------	-----------	------------