

免疫力アップを目指そう!! 風邪に負けない冬レシピ!

旬の野菜たっぷりのメニューです。



- 小松菜の混ぜごはん
- きのことほうれん草のけんちん汁
- お花のれんこんぎょうざ
- りんごのおろし和え

1人分栄養量

エネルギー	618kcal
たんぱく質	25.4g
塩分	2.4g

調理時間
60分

* 小松菜の混ぜごはん

材料 [2人分]

ごはん	300g
小松菜	50g
ちりめんじゃこ	15g
酒	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1と1/2
塩	2本指で軽く少々 (0.2g)

作り方

- 1 フライパンにゆでて刻んだ小松菜とちりめんじゃこ、酒、みりんを入れ乾煎りして塩をふる。
- 2 炊き上がったごはんに①を混ぜる。

ワンポイントアドバイス



- ★ほうれん草・小松菜・人参・にらといった緑黄色野菜は、免疫機能を維持するほか、皮膚や粘膜の健康を保つ働きがあります。
- ★免疫力をアップさせる「ファイトケミカル」は、りんごのカテキン、きのこのβグルカン、豆腐のイソフラボン、にらやんにくの硫化アリルなどにあります。
- ★大根・れんこんのビタミンCは、免疫力を高め風邪等の感染症を予防し回復力を高めます。

*きのこほうれん草のけんちん汁

● 材料 [2人分]

だし	300ml	
豆腐	75g (1/4丁)	
ほうれん草	30g	
しめじ	30g	
えのき茸	30g	
油あげ	1/4枚	
ごま油	小さじ1	
A	しょうゆ	小さじ1と1/2
	みりん	小さじ1と1/2

● 作り方

- 1 ほうれん草はゆでて3cm長さに切っておく。しめじは小房に分け、えのき茸は3cm長さに切る。油あげは短冊切りにする。
- 2 鍋にごま油を入れて豆腐を崩しながら炒めて、さらにしめじとえのきも炒める。
- 3 だしとAと油あげを入れて煮て、最後にほうれん草を入れる。

*お花のれんこんぎょうざ

● 材料 [2人分]

鶏ひき肉	50g	
むきえび	40g	
れんこん	40g	
にら	30g	
A	塩	小さじ1/5
	しょうゆ	小さじ2/3
	酒	小さじ1と1/2
	おろしにんにく	小さじ1/2
	こしょう	少々
	ごま油	小さじ1/2
餃子の皮	10枚	
サラダ油	小さじ1と1/2	

● 作り方

- 1 鶏ひき肉と包丁の背でたたいたえびとAを入れて粘りがでるまでよく練る。粗くみじん切りにしたれんこん、小口切りのにらを混ぜる。
- 2 皮の中心に①を大きじ1位のせて周りを水でぬらし、ひだを作りながら具を包む。
- 3 フライパンにサラダ油を熱して包んだ側を下にして焼き目をつける。
- 4 ひっくり返して高さの1/3位の量の湯を注ぎ、ふたをして水分がなくなるまで蒸し焼きにする。

*りんごのおろし和え

● 材料 [2人分]

りんご	1/4個 (50g)	
大根	120g	
ロースハム	20g	
卵	1/2個	
砂糖	小さじ1/2	
サラダ油	小さじ1	
A	レモン汁	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2
	塩	2本指で少々 (0.5g)
パセリ	少々	

● 作り方

- 1 りんごは皮をむき1cm角、ハムも1cm角に切る。
- 2 卵に砂糖を混ぜてサラダ油をひいたフライパンで炒り卵にする。
- 3 すりおろした大根にAを混ぜて、りんご、ハム、卵を和えて、パセリのみじん切りを散らす。