

免疫力を高める食事

1. 野菜たっぷり酢豚

材料～4人分～

豚ロース肉（とんかつ用）
……………300g
しょうゆ…小さじ1・1/2
酒……………小さじ1・1/2
片栗粉……大さじ1・1/2
たまねぎ……………150g
にんじん……………75g
ピーマン……………75g
油……………大さじ2

<甘酢あん>
★酢……………大さじ3
★しょうゆ……………大さじ2
★砂糖……………大さじ2
水……………大さじ3
片栗粉……………小さじ2

① 豚ロース肉は一口大に切り、しょうゆ、酒で下味をつけ、5分置く。汁気がある場合は軽くふき取り片栗粉をまぶす。

② たまねぎは一口大に切る。にんじんは厚さ5mmのいちょう切りにする。ピーマンは一口大の乱切りにする。

③ フライパンに油を中火で熱し、①を揚げ焼きにする。豚ロース肉に火が通ったら、②を加え炒める。

④ 野菜に火が通ったら、余分な油はふきとる。
★を混ぜながら加え、水溶き片栗粉を加えてとろみがついたら、器に盛り付ける。

エネルギー	たんぱく質	塩 分
338kcal	16.2g	1.8g

2. きのことごぼうのおかか煮

材料～4人分～

えのきたけ……………40g
しめじ……………80g
ごぼう……………60g
★しょうゆ……………小さじ2
★砂糖……………小さじ2
★酒……………小さじ2
★水……………120ml
かつお節……………4g
小ねぎ……………8g

① えのきたけとしめじは、石づきを取り小房に分ける。小ねぎは小口切りにする。

② ごぼうはよく洗い5mm幅でななめ切りにし、軽くゆでる。

③ 鍋に★を中火で熱し、煮たったら②のごぼうときのこを加え5分程度煮る。

④ かつお節を加え、水分が半分程度になるまで煮詰める。器に盛りつけ、小ねぎを散らす。

エネルギー	たんぱく質	塩 分
29kcal	2.0g	0.3g

3. かぼちゃのマヨネーズサラダ

材料～4人分～

かぼちゃ……………300g
冷凍えだまめ……………15さや
★マヨネーズ……………大さじ2
★酢……………小さじ1・1/2
★塩……………少々
★あらびきこしょう……………少々

① かぼちゃはゆでる際に火が通りやすい大きさに切る。

② 鍋にお湯を沸かし、①を入れて川面やわらかくなるまで中火で5分程度茹でる。

③ 枝豆は水に浸して解凍し、さやから取り出す。

④ ②のかぼちゃは水気を切り、ボウルにかぼちゃを入れて軽くつぶす。③の枝豆を加えて混ぜ合わせる。

⑤ ★を加え、味を調える。

エネルギー	たんぱく質	塩 分
120kcal	2.0g	0.2g

4. ブルーベリースコーン

材料～6人分～

無塩バター……………45g
冷凍ブルーベリー……………40g
牛乳……………40g
ホットケーキミックス粉
……………200g

① バターは、大きめの耐熱ボウルに入れ、電子レンジ600Wで、1分半加熱し溶かす。
オーブンは180度で予熱する。

② ①に牛乳を加えてヘラで混ぜ、ホットケーキミックスをすべて加え、粉っぽさが無くなるまで混ぜ合わせ、やわらかくひとかたまりにする。

③ クッキングシートの上に生地を乗せ、高さ3cm程の円を作り、放射状の6等分に切る。ブルーベリーを均等に乗せる。

④ オーブんにカットした生地を離して置き、180度で15～20分焼く。

エネルギー	たんぱく質	塩 分
180kcal	2.9g	0.3g