

免疫力を高める食事

1. 鮭チーズごはん

材料～4人分～

ごはん……………600g
プロセスチーズ……80g
生鮭……………2切れ
塩……………小さじ1/6
酒……………大さじ1/2

① 生鮭に塩と酒をまぶし10分おく。

② チーズは小さく角切りにする。

③ ①を魚焼きグリルまたはフライパンで焼く。
焼きあがったら、骨と皮を取り除き、粗くほぐす。

④ ごはんに③とチーズを加えて軽く混ぜる。

エネルギー	たんぱく質	塩 分
229kcal	14.0g	0.9g

2. 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を入れて中火で5分ゆでる。

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

3. トマト風味ポトフ

材料～4人分～

にんじん……………200g
大根……………200g
じゃがいも……135g
玉ねぎ……………100g
ウインナー……………4本
水……………800ml
★すりおろししょうが
……………小さじ2
★トマトケチャップ
……………大さじ2
☆コンソメ顆粒
……………小さじ2
☆こしょう……………少々

① にんじんはよく洗い5mm幅のいちょう切る。
大根は皮をむき1cm幅のいちょう切り、葉は3cmの長さに切る。
じゃがいもは皮をむき、芽をとり、一口大に切る。
玉ねぎは一口大の角切りにする。
ウインナーは表面に切り込みを数か所入れる。

② 鍋に水を入れ、①の野菜と★を加える。
野菜がやわらかくなるまで、蓋をして20～25分弱火で煮込む。

③ ウインナーと大根の葉を加え、火が通ったら☆で味を調える。

エネルギー	たんぱく質	塩 分
108kcal	3.5g	1.5g

4. パンナコッタ

材料～4人分～

牛乳……………320cc
生クリーム……80cc
砂糖……………30g
ゼラチン……………5g
水……………大さじ3
バニラエッセンス……少々
いちごジャム……小さじ4

① ゼラチンは水に入れてふやかしておく。

② 鍋に牛乳、生クリーム、砂糖を入れ、弱火で混ぜながら砂糖が溶けるまで火にかける。

③ 砂糖が溶けたら、火を止め、①でふやかしたゼラチンを入れてよく溶かす。

④ 粗熱が取れたら、容器に入れ、冷やし固める。

⑤ いちごジャムをのせる。

エネルギー	たんぱく質	塩 分
177kcal	4.2g	0.1g