

免疫力を高める献立

1. ビビンバ丼

材料～4人分～

ご飯・・・・・・・・480g
 牛もも薄切り肉・・240g
 ほうれん草・・・・200g
 大豆もやし・・・・120g
 にんじん・・・・・・80g
 ★酒・・・・・・・・小さじ4
 ★しょう油・・・・小さじ2
 ★コチュジャン・・大さじ1
 ★こしょう・・・・・・少々
 ◇おろししょうが・小さじ4
 ◇酒・・・・・・・・小さじ4
 ◇ごま油・・・・・・小さじ2
 ◇塩・・・・・・・・・・3.2g
 白ごま(お好みで)・・少々

- ① 牛肉は細切りにし、★と混ぜる。ほうれん草は4cmに切り、にんじんは千切りにする。ほうれん草、もやしにんじんはゆでて水けをきる。
- ② フライパンに油を熱し、牛肉を2分炒めて取り出す。
- ③ ボウルに◇を合わせ、ほうれん草、もやし、にんじんを混ぜる。
- ④ 器にご飯を盛り、②と③を盛り合わせ、お好みで白ごまをふる。

エネルギー	たんぱく質	塩分
413kcal	15.4g	1.5g

2. 焼きなすの和え物

材料～4人分～

なす・・・4本(320g)
 かいわれ菜・・・・30g
 ごま油・・・・小さじ2
 ★おろししょうが
 ・・・・・・・・小さじ1
 ★しょう油・・・・小さじ2
 おろししょうが・・少々

- ① なすは1cmの輪切りにし、かいわれ菜は長さを半分に切る。
- ② フライパンに油を熱し、火が通るまで焼く。
- ③ ボウルに★を合わせ、②、かいわれ菜を和えて器に盛る。
- ④ おろししょうがを添える。

エネルギー	たんぱく質	塩分
37kcal	0.9g	0.5g

3. じゃがいももち

材料～4人分～

じゃがいも・・・・400g
 スライスチーズ
 ・・・・・・・・4枚(60g)
 ★薄力粉・・・・小さじ1
 ★こしょう・・・・少々
 ごま油・・・・小さじ1
 パセリ(乾)・・・・少々

- ① じゃがいもは皮をむいて水から茹で、やわらかくなったらつぶし、★を混ぜ合わせる。
- ② チーズは半分に切って小さくまとめる。
- ③ ①の中に②を入れて、丸く平たく形を整える。1人に対し2個作る。
- ④ フライパンに油をなじませて③を並べ、2分焼いて裏返し、同様に焼く。器に盛り、パセリを散らす。

エネルギー	たんぱく質	塩分
153kcal	4.7g	0.4g

4. レモンスカッシュ

材料～4人分～

レモン・・・・・・1個
 砂糖・・・・・・・・50g
 はちみつ・・・・・・60g
 炭酸水(無糖)・800ml
 ※苦手な方は水
 氷・・・・・・・・適量

- ① レモンは5mm厚さの輪切りにし、種を取り除く。
- ② 耐熱容器にレモンを敷きつめ、砂糖、はちみつの順に加える。
- ③ ふんわりとラップをして電子レンジ500wで1分30秒加熱する。一度取り出しラップをはずしてさらに1分加熱したら、粗熱を取る。
- ④ グラスに③のシロップとレモンを入れ、氷を加えて炭酸水(※苦手な方は水)を注ぐ。

エネルギー	たんぱく質	塩分
90kcal	0.2g	0.0g