



12月メニュー

栄養と健康【風邪に負けないからだを作ろう！】

乾燥した冬は、風邪の原因となるウイルスや細菌に感染しやすくなります。そこでポイントとなるのが**免疫力**や**抵抗力**です。これらをもつのが、肉・魚・卵・大豆製品などの**タンパク質**や、かぼちゃ・ほうれん草・ブロッコリーなど、**抗酸化作用**のある食材です。これらを取り入れ、**バランスの良い食事**を心がけましょう。



また、免疫力を担う細胞の多くが**腸**に存在する為、腸内の善玉菌を増やし、**腸内環境を整える**ことも大切です。

★彩り野菜のカレー混ぜご飯

【材料：4人分】

ピーマン	1個
パプリカ(赤)	1/4個
玉ねぎ	1/4個
ホールコーン(缶)	大さじ3
サラダ油	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1と1/2
コンソメ(顆粒)	小さじ2
ご飯	1.2合分

カロリー 214kcal 塩分 0.8g

【作り方】

- ①ピーマン、パプリカは1cm角、玉ねぎはあらめのみじん切りにする。
- ②フライパンに油(大さじ1/2)を熱し、玉ねぎを炒め透き通ってきたらピーマン、パプリカを加え炒める。さらにカレー粉を加え、全体にからめるように炒める。
- ③ボウルに温かいご飯を入れ、コーン、コンソメ、②を入れてよく混ぜ合わせる。



★じゃがいもとほうれん草のオープンオムレツ

【材料：4人分】

卵	3個
じゃがいも	1個
ほうれん草	1/2束
サラダ油	大さじ1と1/2
A粉チーズ	大さじ2
Aマヨネーズ	大さじ1
Aコンソメ(顆粒)	小さじ1

カロリー 175kcal 塩分 0.7g

【作り方】

- ①じゃがいもはいちょう切り、ほうれん草は4cm長さに切る。
- ②ボウルに卵を溶き、Aを入れてよく混ぜる。
- ③フライパンに油(大さじ1/2)を熱し、じゃがいもを炒め透き通ってきたら、ほうれん草を加えて炒め卵液に加える。
- ④先程のフライパンに油(大さじ1)を足して熱し、③を流し入れ、大きくかき混ぜて半熟状にし、フタをして弱火で焼き、裏返してさらに弱火で全体がかたまるまで焼く。



★しょうがとミルクのぽかぽかスープ

【材料：4人分】

白菜	1/8株
ベーコンスライス	40g
しょうが	1かけ
しめじ(1パック100g)	1/2パック
水	200cc
牛乳	400cc
コンソメ(顆粒)	小さじ2

カロリー 115kcal 塩分 0.9g

【作り方】

- ①白菜は食べやすい大きさに切る、しょうがは千切りにする。ベーコンは1cm幅に切り、しめじは根元を切りほぐす。
- ②鍋に水と牛乳を入れて沸かし、コンソメを加えて溶かす。ベーコン、しょうが、しめじ、白菜を加え煮る。
- ③白菜の芯に火が通ったら、器に盛り付けお好みで黒こしょうをふる。



カロリー 504kcal 塩分 2.4g

タンパク質量 18.2

公益財団法人 味の素ファンデーション