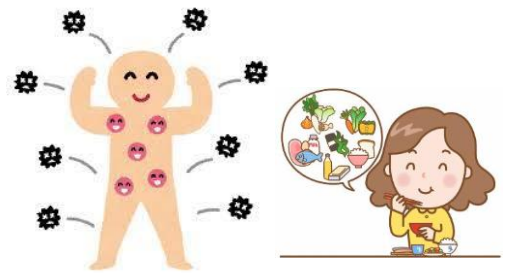


コロナに負けるな！！免疫力をつけよう



栄養のバランスの良い食事をしっかり食べよう。

- 1) 免疫物質のもととなる、魚類、肉類、卵、大豆等たんぱく質食品
- 2) 免疫力を高め、粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぎ、抗酸化作用のある「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」が豊富な緑黄色野菜
- 3) 腸の免疫細胞の活性化につながる発酵食品（納豆、みそ、ヨーグルト等）や食物繊維（海藻、キノコ類等）
- 4) エネルギー源になる、ごはん、パン、麺類等

これらをバランスよく、1日3食することで免疫力アップ！！

《簡単レシピ》

ほうれん草のえのき和え

(材料 1人分)

ほうれん草・・・1/4把
味付きえのき・・・30g
(瓶入り 適量)

(作り方)

- ① ほうれん草は洗ってさっとゆがき、水にさらして2cmくらいに切る。
- ② 味付きえのき茸と和える
❖ほうれん草は、レンジでゆでるほうが、栄養の損失が少ない。
洗ったほうれん草を濡れたまま耐熱容器、又は袋に入れて1把なら600Wで2～3分加熱し水でよくさらし、水けをきる。

レンジで簡単卵雑炊

(材料 2人分)

ごはん・・・100g
水(洗う)・・・適量
溶き卵・・・1個分
水・・・200ml
出汁の素(顆粒)・・・小さじ1
醤油・・・小さじ1
塩・・・二つまみ
青ネギ・・・適量

(作り方)

- ① ご飯はざるに入れ、水を入れたボウルで洗い、水けを切る。
- ② 耐熱の容器に①と水を入れて混ぜ合わせ、溶き卵を回し入れる。
- ③ ラップをふんわりとして、600Wの電子レンジで、3分ほどごはんが柔らかくなるまで加熱する。器に盛りつけ青ネギを散らす。
❖しらす干しや、人参、茸類を入れてもおいしいです。

しっとり蒸し鶏

(材料 作りやすい分量)

鶏むね肉・・・1枚
生姜・にんにく・・・各1辺
黒酢(酢でも可)・醤油・砂糖・・・
各大さじ1
鶏のゆで汁・・・大さじ2
ごま油・・・小さじ2
鶏ガラスープの素・・・小さじ1

(作り方)

- ① 鶏むね肉が完全につかるくらいの水の中に、皮が下になるように入れて沸騰させる。
- ② 沸騰したら火を止め、15分放置。15分後に鶏肉を取り出し、冷ます。
- ③ すりおろした生姜、にんにく、その他の調味料とゆで汁を混ぜ合わせる。
- ④ 冷えた鶏肉をスライスして③を上からかける。
❖ゆでた鶏肉は冷凍OK、そのままでも3日位冷蔵庫で保存OK。