

## 【免疫力アップ】

### 献立名 【鶏むね肉の南蛮漬け】

材 料	分量 (2人分)	作 り 方
鶏むね肉	120g	① 鶏むね肉は観音開きにしてそぎ切りにし、 <b>A</b> に 30分程度漬けておく。 ② ピーマンは種を除いて細切りにする。にんじん、玉ねぎは皮をむいて細切りにする。 ③ 耐熱ボウルに②と <b>B</b> の調味料を入れ、電子レンジ 600W で3~4分加熱する。 ④ ①の汁気をふき取り、片栗粉をまぶす。油を熱したフライパンで焼き、中までしっかり火を通す。 ⑤ 皿に④を盛り、③をかけて完成。
<b>A</b> { 水 砂糖 塩	大さじ 1・1/2	
	小さじ 1/2	
	小さじ 1/8	
片栗粉	大さじ 1	
サラダ油	適宜	
ピーマン	1/2 個 (20g)	
にんじん	1/8 本 (20g)	
玉ねぎ	1/4 玉 (50g)	
<b>B</b> { 酢 砂糖 しょうゆ 塩	大さじ 1/2	
	大さじ 1/2	
	小さじ 1/2	
	少々	

【一人当たりの栄養量】 エネルギー：139kcal たんぱく質：14.5g 脂質：5.1g 塩分：0.9g

#### ポイント!

#### ◎たんぱく質(鶏むね肉)

たんぱく質は、体の細胞を作る源になる栄養素で、病原体を攻撃する免疫細胞をつくる源にもなります。

#### ◎緑黄色野菜(ピーマン、にんじん)

緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは、鼻や喉などの体内の粘膜を正常に働かせウイルス等から体を守る効果があります。

### 献立名 【かぼちゃとにんじんのサラダ】

材 料	分量 (2人分)	作 り 方
かぼちゃ	1/8 個 (150g)	① かぼちゃは 2 cm程度の角切りに、にんじんは皮をむいていちょう切りにする。 ② ①をひたひたの水でやわらかくなるまでゆでる。竹串がすっと入る硬さになったら湯を切り、マッシャーでつぶす。 ③ 粗熱が取れたら <b>A</b> を加えて全体を和える。 ※お好みでレーズンやクリームチーズを入れても良いです。
にんじん	1/8 本 (15g)	
<b>A</b> { スライスアーモンド ヨーグルト マヨネーズ 塩 こしょう	大さじ 1	
	大さじ 1	
	大さじ 1/2	

【一人当たりの栄養量】 エネルギー：115kcal たんぱく質：2.7g 脂質：5.4g 塩分：0.2g

#### ポイント!

#### ◎ビタミン ACE(かぼちゃ、にんじん、アーモンド)と油(マヨネーズ)を一緒にとって吸収率アップ!

#### ◎発酵食品(ヨーグルト)

腸内の善玉菌を増やす等、腸内環境を整えることで、免疫細胞が働きやすくなり、免疫力を高めることに繋がるといわれています。