



「免疫力アップレシピ」

免疫力を高めるために摂りたい食材を使って!



春色♪アボカドとサーモンのチーズ焼き

材料	分量 (2人分)	作り方
アボカド	1 個	①アボカドは半分に切って種と皮を取り除き、5mm厚さに切る。 ②じゃがいもは皮をむいて半分に切り、5mm厚さに切る。耐熱ボウルに入れて、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2~3分加熱する。粗くつぶし、 A を加えて混ぜ合わせる。 ③②をグラタン皿に等分して入れる。その上にアボカドとサーモンを交互に並べ入れ、ピザ用チーズをのせる。 ④オーブントースターで約10分、サーモンに火が通るまで焼く。
サーモン(刺身用)	10切れ(100g)	
じゃがいも	1 個	
マヨネーズ	大さじ1	
A 牛乳	大さじ2	
顆粒コンソメ	小さじ1/2	
塩、こしょう	各少々	
ピザ用チーズ	適量	



今月のテーマ:免疫力

免疫力を高めるための栄養素・食品



たんぱく質

▶肉、魚、卵、大豆・大豆製品

食物繊維

▶根菜類(ごぼう、れんこん等)、海藻類、いも類等

発酵食品

▶納豆、ヨーグルト・チーズ等の乳製品等

ビタミン

ビタミンA

▶緑黄色野菜(ほうれん草、にんじん等)、うなぎ、卵等

ビタミンC

▶ブロッコリー、いも類、いちご、キウイフルーツ等

ビタミンE

▶うなぎ、緑黄色野菜(ほうれん草等)、アーモンド、アボカド等

食事で免疫力を高め、元気に過ごしましょう!

詳しくは

朝来市 免疫力を高める食事

で 検索

または



【免疫力を高める食事】