



「巡り&免疫力UP!! 自分に負けない体を作ろう」

★…免疫力UPに効果的な食品

【主食・主菜
・副菜】

さんまのお好み焼き～きのこあんかけ★657

主食：1つ

主菜：2つ

副菜：2つ

○材料（2人分）

★ さんまの蒲焼き（缶）…1缶		だし汁	…50cc
白菜	…150g	しょうゆ	…小さじ2
コーン缶	…60g	(A) 砂糖	…小さじ2
★ 長いも	…60g	みりん	…小さじ2
小麦粉	…1カップ	酒	…小さじ2
だし汁	…100ml	片栗粉	…小さじ1
★ しめじ	…60g (1/2パック)(B)	水	…大さじ1
サラダ油	…小さじ1	かつお節	…適量
		青のり	…適量

★作り方★

- ①白菜は細切りにする。さんまの蒲焼は一口大にほぐす。
- ②しめじは石づきとり、小房にわける。
- ③ボールに小麦粉、皮をむいてすりおろした長いも、だし汁を加え、泡だて器で空気を含ませながら混ぜる。
- ④③の生地に①とコーンを加えて、混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンに油をひき、生地を半量流し入れ、中火で約5分焼き、焼き色がついたらひっくり返して約3分焼く。残りの半量も同様に焼く。
- ⑥鍋に(A)、しめじを入れ、中火で約3分煮込む。更に(B)を加えてとろみをつける。
- ⑦皿に焼けたお好み焼きをのせ、⑥のあんかけをかけ、かつおぶしと青のりをかけて出来上がり♪

- ・生地は空気をふくませながら、しっかり泡だて器でまぜる。
- ・さんまの蒲焼缶は、鯖の味噌煮缶、鰯の缶詰に変えてもOK!

★免疫力UPに効果的な食品★

○抗酸化物質を多く含む食品

栄養素としては、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンB群、β-カロテン、ポリフェノールなどで、野菜や果物に含まれています。

食品例：ニンジン、レンコン、ジャガイモ、ブロッコリー、かぼちゃ、りんごなど

○腸の働きを良くする食品

栄養素としては、乳酸菌・ビフィズス菌、食物繊維、オリゴ糖などで、発酵食品やきのこ類、大豆・大豆製品に含まれています。

食品例：きのこ類、ごぼう、切り干し大根、キムチ、ヨーグルト、チーズ、はちみつ、玉ねぎなど

【副菜】根菜たっぷりデリ風ホットサラダ ★658 副菜：1つ

○材料（2人分）				
★ かぼちゃ	…75g	(A)★	砂糖	…大さじ1/2
★ さつまいも	…50g		酢	…大さじ1
ミニトマト	…20g		塩	…小さじ1
★ れんこん	…20g		こしょう	…少々
★ ごぼう	…20g		粉チーズ	…大さじ1/2
★ ミックスビーンズ	…20g		オリーブ油	…小さじ1/2
★ ブロッコリー	…20g			
サラダ油	…小さじ1			

★作り方★

- ①かぼちゃ、さつまいも、ブロッコリーは小さ目の一口大にする。ラップをして、電子レンジ600W2分かける。
- ②ミニトマトはヘタをとり半分に切る。
- ③れんこんは、2mmのちょう切り、ごぼうは半月の斜め薄切りにする。
- ④油をしいたフライパンで、③を炒め、焼き色ついたら①を炒める。
- ⑤Aを混ぜ合わせ、①、②、④、ミックスビーンズを和える。

- 野菜は好きなものに変えてOK
- れんこん、ごぼうの代わりに きんぴらごぼうを使用してもおいしいです

【デザート】和風りんごプリン ★659

○材料（2人分）			
卵	…1個	★ りんご	…1/4個
砂糖	…20g	シナモン	…お好みで
★ 無調整豆乳	…100ml	ミント	…お好みで
★ 味噌	…小さじ1/2		

★作り方★

- ①ボールに卵を割りほぐし、砂糖を加えてよく混ぜる。さらに無調整豆乳と味噌を加え、混ぜ合わせる。
- ②りんごは1/8を皮をむいてすりおろし、1/8を皮付きのまま2mmくらいのちょう切りにし、どちらも電子レンジ600W1分加熱する。
- ③プリンカップ（耐熱容器）に②のちょう切りにしたりんごを並べ、①と②のすりおろしたりんごを混ぜ入れ、アルミホイルでしっかりふたをする。
- ④フライパンにクッキングシートをしき、容器の半分量の水を入れ、沸騰させる。
- ③を入れ、弱火で15～20分蒸す。中央に竹串を刺して卵液が出なければ、粗熱をとって冷蔵庫でよく冷やす。
- ⑤お好みでシナモンをかけ、ミントを添える。

- プリンにすぐ入りやすいので、火加減は弱火
- 容器が熱で割れないように、クッキングシートやふきんをフライパンの底にしきます。
- 味噌は豆乳で溶いてから混ぜ合わせます。