

地域活動部会レシピ紹介

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、きのこ類等）
- 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食べることで免疫力アップ！！

作ってみよう簡単レシピ 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（瓶詰）・・・30g
(作り方)

- ①ほうれん草は洗ってさっとゆで、水にさらして2cmくらいにきる。
 - ②味付きえのきと和える。
- *ほうれん草は、レンジで加熱する方が、栄養の損失が少ないです。
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1人分)

ごはん・・・100g
卵・・・1個
水・・・200ml
A { 顆粒和風だし・・・小さじ1/4
醤油・・・小さじ1/2
塩・・・ひとつまみ
青ねぎ（小口切り）・・・適量

(作り方)

- ①ごはんはざるに入れ、水を入れたボウルで洗い、水けをきる。
 - ②耐熱容器に①のごはんと水とAを入れて混ぜ合わせ、溶いた卵を回し入れる。
 - ③ラップをふんわりかけ、500Wの電子レンジで、4分ほどごはんが柔らかくなるまで加熱する。
 - ④器に盛りつけ青ねぎを散らす。
- *しらす干しやにんじん、きのこ類を入れてもおいしいです。

しつとり蒸し鶏



(材料 作りやすい分量)

鶏むね肉・・・1枚 塩・こしょう・・・少々
酒・・・適宜 好みのたれ・・・適宜
(作り方)

- ①深めの容器に鶏むね肉を皮ごと入れ、両面に塩・こしょうで下味をつける。
- ②鶏むね肉が1/3つかるくらいの酒を入れ、ラップをふんわりかけ、600Wの電子レンジで3分加熱し、裏返して3分加熱する。
- ③粗熱が取れたら、煮汁ごと保存容器に入れて冷蔵庫で保存する。（必ず煮汁の中で保存すること）
- ④薄く切って好みのたれをかけていただく。
*味付けポン酢や、胡麻ドレッシングなどが手軽です。
*ゆでた鶏むね肉は冷凍可能です。そのままでも3日くらい冷蔵庫で保存できます。

(文責 はつらつ尾崎地域活動栄養士会
三澤律子)