

メインディッシュにもう1品! 野菜レシピ

生野菜サラダ人参ラペ添え



エネルギー
23kcal
たんぱく質 1.3g
食物繊維 0.7g
食塩相当量 0.7g

★ふわふわ野菜に
歯ごたえのある人参ラペで
ビタミン・食物繊維アップ

【人参200g分】
人参……………200g
砂糖……………大さじ1と1/2
酢……………大さじ3
塩……………小さじ1/2
サラダ油……………大さじ1
レモン汁……………小さじ1
こしょう……………適量

人参ラペの作り方
①人参はスライサーで、幅4mm厚さ2mmのせん切りにする。
②酢に、砂糖、塩、レモン汁、サラダ油、こしょうを混ぜて良く溶かす。
③②と①をよくまぜ合わせ、保存容器に隙間がないようにきっちり詰める。
④熱湯消毒した清潔な容器に保存して2週間程度で食べきる。

【2人分】
ながいも……………140g
しょうが……………1片
きゅうり……………100g
塩……………少々
味付けもずく……………140g
めんつゆ……………大さじ1

ながいものもずく酢あえ

★おいおい食品のもずくとながいもは
水溶性食物繊維がたっぷり。
善玉菌が増えて腸元気!



エネルギー
67kcal
たんぱく質 2.3g
食物繊維 2.3g
食塩相当量 0.8g

作り方
①ながいもは拍子切りにする。しょうがはせん切りにする。
きゅうりは薄切りにして塩をふり、塩もみをする。
②①と味付けもずくを混ぜる。
③めんつゆで味を調える。

かぼちゃの煮物



エネルギー
128kcal
たんぱく質 3.8g
食物繊維 4.2g
食塩相当量 0.9g

★子どもたちも大好き
ビタミン豊富なかぼちゃ♪
昆布といりこと一緒に煮ると
旨みとカルシウムがさらに強化!

【材料 2人分】
かぼちゃ……………200g
煮しめ昆布……………5g
(乾燥)
いりこ(乾)……………6g
A 砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ2

作り方
①刻み昆布は水につけて戻す。いりこは頭と内臓を取る。
②かぼちゃは種とワタを除いて、3~4cm角に切る。
③鍋に①と②、Aを入れて、刻み昆布の戻し汁とさらに水を加え、
ひたひたの水加減にし、かぼちゃが軟らかくなるまで煮る。

【材料 2人分】
無糖ヨーグルト……………200g
バナナ……………100g
みかん……………100g
キウイ……………100g
ジャム……………40g

フルーツヨーグルト

エネルギー
187kcal
たんぱく質 4.6g
食物繊維 3.3g
食塩相当量 0.0g

おなめPoint!
果物はなんでもOK
季節のもので。
ジャムの代わりに
甘酒もお勧め
さらに善玉菌アップ!



作り方
①バナナ・みかん・キウイは皮をむき
食べやすい大きさに切る。
②無糖ヨーグルトに、①の果物をのせる。
③甘味はジャムを使用、全部を混ぜて食べる。

★ヨーグルトは乳酸菌たっぷり!
果物の食物繊維と一緒に取ると
腸が元気に動き出す★
子どもから大人までおやつに最適

感染症に負けない体づくりのポイント

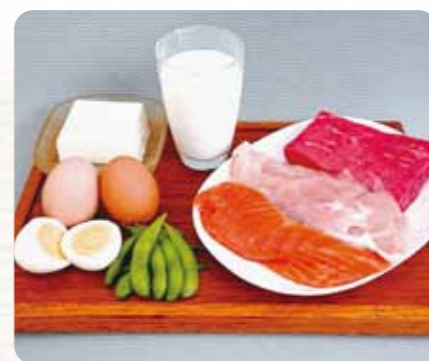
食事で免疫力を高めよう

主食・主菜・副菜をそろえて、まずはバランスが大事

主食	主菜	副菜
★①エネルギー を取って体力維持	★②たんぱく質は 免疫細胞を作る	★③ビタミン類で 免疫力をアップ



炭水化物
(ごはん・麺・パン)



たんぱく質性食品
(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品)



ビタミンA・C・E
(野菜・果物)

免疫細胞の70%は腸にあり 腸内細菌を味方につけて
ウイルスや細菌に負けない抵抗力をつけよう

善玉菌のえさになる食材



食物繊維
(いも・野菜・果物・キノコ・海藻)

★④腸内環境を
整えよう



善玉菌の活動を
活性化させる食材



発酵食品
(ヨーグルト・チーズ・納豆・漬物など)