

風邪予防メニュー

●大根と豚肉の生姜煮

【材料2人分】

- ・大根 40g
- ・人参 20g
- ・しょうゆ 小1弱
- ・みりん 小1/2
- ・豚もも肉 40g
- ・しょうが 少々
- ・砂糖 小1
- ・塩 少々

【作り方】

- ①大根、にんじんは乱切りにそれぞれ切る。しょうがはすりおろす。
- ②調味料を一度煮立たせ、①を入れ、柔らかくなったら豚もも肉を入れ、火が通るまでよく加熱する。

しょうがに含まれる成分には、体を温め、白血球の働きを強くし、免疫力を高める効果があります。



●ブロッコリーとひじきのサラダ

【材料2人分】

- ・ブロッコリー 40g
- ・しょうゆ 小1
- ・にんじん 10g
- ・すりごま 2g
- ・ひじき 2g
- ・塩 少々
- ・マヨネーズ 小3

【作り方】

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに、にんじんはいちょう切りにし茹でる。
- ②①と調味料を混ぜ味を調える。

●南瓜の味噌汁

【材料2人分】

- ・南瓜 40g
- ・えのき 10g
- ・玉ねぎ 20g
- ・味噌 小2弱
- ・煮干し 4g

【作り方】

- ①煮干しを水につけた後、弱火で沸騰するまで加熱し、出汁をとる。
- ②南瓜、えのき、玉ねぎを一口大に切り、①に入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③味噌を入れ、味を調える。

南瓜に含まれるビタミンAには粘膜の新陳代謝を活発にし、強化する働きがあります。

ブロッコリーに豊富に含まれるビタミンCには、風邪の予防と治療を助ける働きがあります。

