

# 町食生活改善推進員の健康レシピ♪



## ～健康テーマ「免疫力アップ! レシピ」～

寒くなり、体調を崩しやすい季節になりましたね。風邪などは、疲労やストレスなど免疫力が低下している状態のときにウイルスが体内に入ると、体外にウイルスを追い出すことができずに風邪などにかかりやすくなります。手洗い・うがいはもちろん、食生活にも気を配り、免疫力を高めましょう!

### “基本の” 酢しょうが

材料	
しょうが	200g
純米酢*	200cc
オリゴ糖	大さじ1～2

### 〈作り方〉

- ①しょうがは皮つきのまま刻む。またはすりおろす。
- ②保存容器に①と酢・オリゴ糖を加え、全体をよくかき混ぜて、冷蔵庫で半日～1日漬け込む。

※分量はそのまま、純米酢を黒酢に変更してもおいしく召し上がれます。

根しょうがは、9月から11月頃に旬を迎え、加熱前であると、ジンゲロールという免疫力を高める作用をもつ成分があります。酢しょうがにすることで、日頃から気軽に摂取できます。スープやドレッシングに加えるだけで、たくさんの料理にアレンジして使うことができます。



### 油あげピザ

材料	2人分
油あげ	2枚 (140g)
ピーマン	1個 (40g)
たまねぎ	6g
ハム	1枚 (10g)
<ピザソース> ケチャップ	大さじ1 (18g)
焼き肉のたれ	大さじ2 (34g)
酢しょうが	小さじ2
ピザ用チーズ	適量

### 〈作り方〉

- ①ピーマンは薄い輪切り、たまねぎは薄切りにする。ハムは、半分に切り1cm幅の短冊切りにする。
- ②油あげは油抜きし、水気を切る。ピザ用ソースとなる調味料Aを混ぜ合わせ、Aと酢しょうがを塗る。
- ③②に①とピザ用チーズをのせ、オーブントースターでチーズがとろけるまで約5分焼く。

“基本の” 酢しょうがをアレンジしたレシピです。バランスのよい食事には、良質なタンパク質の摂取も必要となります。小麦粉を使用したピザ生地ではなく油抜きした油あげでタンパク質を摂取しましょう。ピザソースは、手作りでおいしさアップ! 具はお好みでねぎや小松菜、ほうれん草をトッピングして、たくさんビタミンを摂りましょう。

A



栄養成分 (1人分)  
エネルギー 365kcal  
塩分 1.1g

