

## 町管理栄養士の健康レシピ♪



### ～健康テーマ「風邪予防レシピ」～

まだまだ寒いこの季節に、毎年必ず風邪をひいてしまう・・・そんな方も多いのではないのでしょうか？  
身体の不調をそのままにしておくと、風邪を長引かせる原因にもなってしまいます。今回は、風邪を予防するためのポイントと風邪予防レシピを紹介します。

#### ●風邪を予防する食事のポイント●

##### ①たんぱく質を多く含む食材をとる。

肉や魚、卵や大豆製品、乳製品など

##### ②ビタミンCを多く含む食材をとる。

ブロッコリー、じゃがいも、キウイフルーツ、いちごなど

##### ③腸内環境を整える食材をしっかりとり。

ヨーグルト、きのこ類、ごぼう、にんじん、納豆など

#### 厚揚げときのこのホイル焼き（4人分）

材料	4人分	
厚揚げ	400g	
にんじん	120g	
えのき	120g	
小ねぎ	20g	
A	みそ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ2

#### 〈作り方〉

- ①厚揚げは熱湯をかけて油抜きする。厚揚げは一口大に切り、にんじんは千切り、えのきはざく切りにする。小ねぎは小口切りにする。Aの調味料は混ぜておく。
- ②アルミホイルに、にんじん、えのき、厚揚げの順にのせ、Aをかけて包む。
- ③②をオーブントースターで20分焼く。焼きあがったら小ねぎを散らす。

#### 栄養成分（1人分）

エネルギー 198kcal

塩分 0.6g

#### ポイント👉

厚揚げは湯通しして、余分な油を落とすと、さっぱりと食べられます。みそで味付けした優しい味は、食欲が無いときでも食べやすくなります。



### 大根おろしと白菜の卵スープ（4人分）

材料	4人分
大根	200g
白菜	100g
卵	2個
水	600ml
顆粒中華だし	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
ブラックペッパー	少々
水溶性片栗粉	適量

A

### 〈作り方〉

- ①大根をおろし、白菜は1cm幅に切る。卵はときほぐしておく。
- ②鍋に、水、白菜、Aを入れて弱火で煮る。
- ③②の火を止めて水溶性片栗粉を加え、再度火にかけ、卵を加える。フツフツとしたら火を止める。
- ④③に大根おろしを半量加えて混ぜ、器に盛りつけ、残り的大根おろしを添え、ブラックペッパーをふる。

### 栄養成分（1人分）

エネルギー 58kcal

塩分 1.0g



### ポイント

大根おろしは、火を止めてから加えることがポイントです。  
胃腸が弱っているときなどにもおすすめです。