

## 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」～

11月になり、朝夕めっきり冷え込む季節になりました。免疫力を高めて、寒さや風邪に負けない身体づくりをしていきましょう！

#### ●免疫力アップのポイント♪

- 腸内環境を整える…バナナ、ジャガイモ、納豆 など
- ビタミンCをとる…ジャガイモ、レンコン、いちご、柿 など
- 体を内側からしっかりと温める…しょうが、唐辛子、にんにく など

#### ジャガイモ餅ステーキ (4人分)

材料	4人分
ジャガイモ	4個 (500g)
水	3カップ
固形コンソメ	1/2個
かたくり粉	大さじ5
サラダ油	大さじ1

#### \*タレ\*

材料	4人分
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2

#### \*付け合わせ\*

材料	4人分
小松菜	80g
ハム	4枚

#### 〈作り方〉

- ①ジャガイモは皮をむき4等分に切る。
- ②鍋に水と固形コンソメを入れ、①を入れて中火にかける。水分が少なくなるまで煮詰める。
- ③②のジャガイモをマッシャーなどでつぶし、かたくり粉を入れ混ぜる。
- ④ビニール袋などに③を入れ、粘りが出るまでもみこみ、ハンバーグの形に整える。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④の生地を入れ、ふたをして中火で焼く。
- ⑥⑤の両面に焼き色がついたら、取り出し、付け合わせを作る。ジャガイモ餅を焼いたフライパンに、小松菜とハムを加え中火で炒める。
- ⑦タレの調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑧皿に、⑤のジャガイモ餅と⑥の付け合わせを盛りつけ、⑦のタレをかける。



栄養成分 (1人分)  
エネルギー 209kcal  
塩 分 1.3g

#### ポイント👉

④のジャガイモ生地は、ビニール袋の中で切り分けやすくしておき、冷蔵庫で3日間程度保存できます。

## レンコンサラダ

(4人分)

材料	4人分
レンコン	100g
青じそ ドレッシング	大さじ1
付け合わせ野菜 (レタス・きゅう り・にんじん など)	適量

〈作り方〉

- ①レンコンは、皮をむきスライス器でスライスする。
- ②①を酢水(分量外)にくぐらせ、鍋で1分程度ゆでる。  
その後、ザルにあけ冷ましておく。
- ③②をボウルにとり、青じそドレッシングと和える。
- ④皿に付け合わせ野菜を盛りつけ、③を上に乗せる。

栄養成分(1人分)

エネルギー 20kcal

塩分 0.3g



### ポイント

レンコンをゆでる前に酢水にくぐらせることで、色を白く保ちシャキシャキとした食感に仕上がります。