

町管理栄養士の健康レシピ♪

～健康テーマ「免疫力アップレシピ」～



寒さがだんだん増してきて、冬の気配を感じる季節になりました。気温の変化により体調を崩してしまう方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

寒い冬を乗りきるために、免疫力を高めるとされる食材を日々の献立に取り入れてみましょう。

●免疫力を高める食事のポイント



①基本はバランスのとれた食事

主食・主菜・副菜をそろえ、いろいろな食材をとるように意識する。

②免疫力を高める食材

(1)免疫細胞をつくる…たんぱく質の多い食材（魚、肉、卵、大豆製品）

(2)免疫機能を高める…主に野菜類（ビタミンA・C・Eが豊富）

(3)体を温める…生姜、にんにく、唐辛子、こしょうなど

③腸内環境を整える（腸には、免疫細胞の約70%が集まっていると言われています）

(1)善玉菌を増やす…発酵食品（ヨーグルト、納豆、みそなど）

(2)善玉菌を活発にさせる…食物繊維（いも類、きのこ類、海藻類、豆類、野菜・果物類）

ヘルシーな大学いも

| 材料 | 4人分 |
|-------|------|
| さつまいも | 中2本 |
| 揚げ油 | 適量 |
| きな粉 | 大さじ2 |
| シナモン | 小さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1 |

あえ衣

〈作り方〉

- ①さつまいもは皮つきのまま、食べやすい大きさの乱切りにする。ボウルに水を入れてさらしておく。
- ②あえ衣は別の容器に合わせておく。
- ③ある程度水にさらしたら、水を切り、キッチンペーパーでいもの水けをふき取る。160℃に熱した油で竹串が通るくらいまで揚げ、一度バットへ取り出す。
- ④今度は揚げ油を180℃まで上げ、再び30秒ほどさっと揚げる。②のあえ衣にからめてできあがり。

栄養成分（1人分）
エネルギー 122kcal
塩分 0g



ポイント

二度揚げすることで、表面がカリッとした大学いもになります。

さつまいもときな粉を使って、食物繊維が豊富な一品です。

くじゃく玉子

魚のすり身

| 材料 | 4人分 |
|-----------|---------------|
| さけ缶 | 大1缶 (180g) |
| 溶き卵 | 1/2個分 |
| 玉ねぎすりおろし | 大さじ2 |
| パン粉 | 大さじ6 |
| ゆで卵(固ゆで) | 4個 |
| ほうれん草(葉先) | 50g |
| 小麦粉 | 少量 |
| 溶き卵 | 1/2個分 |
| パン粉 | 1/2カップ |
| 揚げ油 | 適量 |
| トマトケチャップ | 少量 |

〈付け合わせ〉

キャベツのせん切り

ミニトマト

ほうれん草のごまあえ など

〈作り方〉

- ①魚のすり身を作る。
さけ缶の汁気を切ってボウルにあける。溶き卵、玉ねぎのすりおろし、パン粉を加えてよく混ぜる。そのあと、4等分にしておく。
- ②ほうれん草は葉先を使用し、ゆでる。
- ③ゆで卵をほうれん草で全体的に巻き、①を4等分したものでさらに包む。同じものを全部で4個作る。
- ④③に小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、160℃に熱した油で揚げる。
- ⑤出来上がったものを縦半分に切り、トマトケチャップを添える。お皿に、キャベツのせん切りを敷き、④やミニトマト、ほうれん草(葉先以外で残ったもの)のごまあえをお好みで盛りつける。

栄養成分(1人分)

エネルギー 216kcal

塩分 0.6g



ポイント

手軽に使えるさけ缶を使って、スコッチエッグ風アレンジしたレシピです。

くじゃくが羽を広げた時の模様に見立てています。

ひとくちメモ!

11月23日は勤労感謝の日

新嘗祭(にいなめさい)とも言われ、米や農作物など、その年の収穫を神様に感謝する日です。

普段何気なく食事をしてしまいがちですが、食べ物が食卓にあがるまでには、食べ物を育てる人や運搬する人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。

毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。

ぜひご覧ください。

