

健康をめざしたレシピのご紹介♪



～健康テーマ「免疫力アップレシピ」～

4月は寒暖差が激しく、環境の変化も多いため体調を崩しやすい時期です。新生活のストレスや冬の寒さで疲れた体をリセットし、免疫力を高めましょう。

◎免疫力を高める食事のポイント

1. バランスのよい食事

主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上とりましょう。

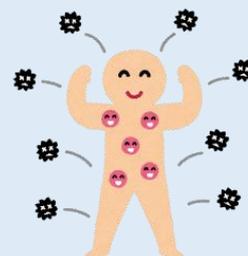
2. 腸内環境を整える（免疫細胞の約7割が腸にあるといわれています）

発酵食品：ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、キムチなど

食物繊維：野菜、果物、海藻類、きのこ類、豆類・大豆製品 など

3. 免疫細胞を作る

たんぱく質：肉、魚介類、卵、乳製品、豆類・大豆製品 など



揚げないチキン南蛮

材料	4人分
鶏もも肉	2枚
酒	大さじ2
こしょう	少々
片栗粉	大さじ4
砂糖	小さじ1
ポン酢	大さじ3
水	小さじ1
油	大さじ1
ゆで卵	2個
玉ねぎ	1/4個
しば漬け	20g
マヨネーズ	大さじ3
ヨーグルト	大さじ1
こしょう	少々
サニーレタス	4枚

<作り方>

- ① 鶏もも肉はそぎ切りにする。ポリ袋に鶏もも肉、酒、こしょうを入れ、よく揉みこみ、10分ほど置く。そこに片栗粉を加え、粉を均一にまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、皮目からしっかりと、両面を焼く。火が通ったら弱火にし、Aをからめて、サニーレタスを添えた器に盛る。
- ③ ゆで卵、玉ねぎ、しば漬けはみじん切りにする。玉ねぎは水にさらし、よく水分を切る。
- ④ ボウルに③、マヨネーズ、ヨーグルト、こしょうを加え、よく和える。
- ⑤ 器に盛った鶏肉にタルタルソースをかける。

A



栄養成分（1人分）
エネルギー 400kcal
塩分 1.5g

ポイント👉

ヨーグルトとしば漬けのタルタルソースで、腸内環境を整え、免疫力アップにつながります。



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。

