

# 健康レシピ

健康をのぞいたレシピのご紹介♪

## 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。

## 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。

### 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。

### 栄養成分(1人分)

エネルギー 400kcal  
塩分 1.5g

## ◎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



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。



【問合せ先】健康増進課  
☎ 029-240-7134 (直通)

# みんなの図書館

茨城町立図書館  
☎ 029-240-7131  
ホームページ  
https://www.lib.t-ibaraki.jp



## 図書館カレンダー

4月の休館日は、6日(月)、13日(月)、16日(木)、20日(月)、26日(日)、27日(月)です。

## おすすめ新着本

新刊1



花屋さんが夢見ることに (山本 幸久 著)

「川原崎花店」で働く美大生のミドリは悩んでいた。まじめに絵を描き続けてきたものの、自分より才能豊かな人はたくさんいる。才能あふれる人々の中で、自分はどうかと向き合えばいいのか、答えが見えないまま、日々が過ぎていく。そんなミドリが触れ合うのは、花を買い求めに来るお客さん。女子高校野球で全国優勝を目指す千尋。アイドルになれなかった響。誰かに贈る花や、自分をねぎらう花。その一輪一輪に、夢の欠片が詰まっている。それぞれの事情に触れ、願いのこもった花を届けながら、自分のやりたいことを見つめなおす…。花の彩りが人生と重なる、温かく元気が出る物語。

新刊2



暗黒の彼方 (堂場 瞬一 著)

新鋭の新聞記者・古山孝弘は、かつてコンビニで千葉・埼玉連続女性殺害事件の真相を暴いた先輩記者・松島慶太に呼び出された。松島はがんを患い、定年退職後、自宅で療養中。松島は余命宣告を受けている、と告白し、古山にあるメモを託した。メモには暗号のような文章が書かれていて…。薫陶を受けた先輩が「心残りだ」と告げるその暗号を解き、隠された謎を暴くため、古山の取材が始まる。闇に葬り去られた政治的取引。矜持を賭け、新聞記者たちが駆ける！堂場瞬一デビュー25周年記念作品。

## イベント情報

### おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

4月11日(土) 午後2時～2時30分  
4月25日(土) 午前11時～11時30分

### 絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

4月9日(木) 午前10時30分～11時  
4月23日(木) 午前10時30分～11時  
図書館「おとぎのくに」で開催します。

## 誠文堂新光社からの寄贈本

- ふつうのお家を、美しく。センスのいらぬインテリアvol.2
- デジ絵・マンガ・イラストを描く人のためのデッサンの基本
- 増補改訂版 津軽ござん刺し 技法と図案集
- 温故知新vol.3 本当に美味しい日本の米
- 天文年鑑2026年版
- 脳がだまされる!? だまし絵の科学
- あたらしい薬局経営の教科書
- あなたの「介護列車」最適なタイミングは?
- きっと、会いましょう また、会いましょう
- 藤井旭の天文年鑑 2026年版
- 木材加工面がわかる樹種事典 第3版
- 増補改訂版 カワイイヨリガミ細工
- おつきさまいただきます!

## ◆新刊・新着本のご案内



青青といく (永井 紗耶子 著)



大河の一滴最終章 (五木 寛之 著)



サチコ (群 ようこ 著)



あなたの命綱 (久坂部 羊 著)



犯人はキミが好き (阿津川 辰海 著)



ひとりぼっちのグジラとわたしの歌 (リン・ケリー 作)



わかったさんのマシュマロ (永井 郁子 作・絵)



カリーム、シリアとアメリカのはざま (シアー・サルタン・サファディ 著)



ミラーさんちのころころがるおひっこし (デイヴ・エガーズ 文)



だれでもどうぞ (内田 麟太郎 ぶん)