

免疫力を高めてかぜを防ごう

夏の疲れと気温の変化がかぜを招きます。
免疫力を高めて、かぜを寄せつけない体をつくりましょう。

注目



えのきだけ
→β-グルカン

きのこ類に豊富に含まれる成分で、免疫機能に関わり、かぜ予防に効果が期待できます。

1人分
555kcal 塩分2.2g

えのきだけ入り親子丼

材料(2人分)

鶏肉（もも）……………160g（皮をはいだ状態）
たまねぎ……………1/2 個
えのきだけ……………1/2 袋
卵……………3 個
しょうゆ……………大さじ1と1/2
みりん……………大さじ1と1/2
A 酒……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2
だし汁……………150cc
玄米ごはん……………300g
糸唐辛子……………適量

作り方

- 1 鶏肉は皮をはいで一口大に切る。たまねぎは薄切り、えのきだけは石づきを落とす。卵は溶いておく。
フライパンにAとたまねぎを入れ火にかけ、沸騰したら鶏肉を加え煮る。えのきだけを加えて、しんなりしたら溶き卵を2回に分けて加え、火を止める。
- 2 丼に玄米ごはんを盛り、2をのせ糸唐辛子を飾る。

調理のコツ!



鶏肉の皮をはいで使う

鶏肉のカロリーの半分近くは皮です。カロリーを抑えたいときは、皮をはいて使しましょう。

なすのレンジ蒸し

材料(2人分)

なす……………2 本
A めんつゆ（3倍濃縮）……………小さじ2
おろししょうが……………小さじ1
かつお節……………少々

作り方

- 1 なすは、へタの下にぐるりと一周と、果肉に数本、縦の切り込みを入れる。ラップで包んで、600Wのレンジで2分半ほど加熱する。
- 2 へタを取り食べやすい大きさに手でさき、Aと和え、器に盛ってかつお節をのせる。

1人分
33kcal 塩分0.6g

注目



なす
→アントシアニン

紫色の成分でポリフェノールの一種です。強い抗酸化作用を持つので、疲労等で活性酸素が増えたときに、免疫力の低下を防ぐ働きが期待できます。