



1人前
439キロカロリー

ビタミンAで
免疫力UP

材料(2人前)

鶏手羽……………4本
くずきり……………60g
チンゲンサイ……………1株
万能ねぎ……………3本
しょうが……………1片
油……………小さじ2
水……………600cc
中華スープの素……………小さじ1
酒……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ2
塩・こしょう……………少々
クコの実……………適量

作り方

- ①鶏手羽は味がしみ込みやすいように、数カ所フォークで刺す。
- ②くずきりはゆでてザルに上げる。チンゲンサイはゆでて冷水にとり、水気を切って食べやすい大きさに切る。万能ねぎは小口切り、しょうがは薄切りにする。
- ③鍋に油を熱し、鶏手羽の表面を焼きつける。
- ④水と調味料、しょうがを加えて15分ほど煮込む。チンゲンサイとくずきりを入れてひと煮し、器に盛って万能ねぎとクコの実を散らす。



鶏肉には、ビタミンAがほかの肉類よりも多く含まれています。ビタミンAは免疫力を上げ、粘膜を丈夫にするので、かぜウイルスの侵入を防ぎます。また、しょうがの殺菌効果も期待できます。体の芯から温まるこのスープは、かぜのひきはじめに最適です。

鶏手羽スープ。
しょうが風味

金子ひろみ先生 (管理栄養士・スポーツ科学修士)

1996年アトランタ五輪で有森裕子選手、2000年シドニー五輪で高橋尚子選手の専属栄養士として同行し、銅・金メダルをサポート。実践に基づいた料理に定評あり。



かきのかんたんリゾット

かきは「海のミルク」といわれるほど栄養が豊富です。高たんぱく低カロリーで、老化防止に効果のある亜鉛が非常に多く含まれています。カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンも多く、消化のよい食材です。

体力も抵抗力も落ちているかぜのひきはじめは、栄養をたっぷりにとって体調を整えることが大切です。



胃にやさしく
栄養たっぷり

1人前
380キロカロリー

作り方

- ①かきは塩水が大根おろしをひと握り入れた水でよく洗い、ごみを取りのぞく。
- ②ごはんは一度さっと洗って水気を切る。
- ③鍋にごはんと水、コンソメ顆粒、かきを入れて煮る。かきに火が通ったら牛乳を加え、ひと煮する。
- ④塩・こしょうで味をととのえて、最後にパセリとパルメザンチーズをかける。

材料(2人分)

かき……………120g
ごはん……………150g
水……………200cc
コンソメ顆粒……………小さじ1/4
牛乳……………200cc
塩・こしょう……………少々
パセリ……………適量
パルメザンチーズ 大さじ1



かぜのひきはじめに



- 1 体を温める。
- 2 熱の出はじめは、ひざから下を約42℃の湯につけて発汗させる。発汗後は就寝。
- 3 睡眠をたっぷりとる。
- 4 手洗い、うがいを十分にし、マスクをしてウイルスの侵入を防ぐ。
- 5 疲労を避けるために入浴は控える。
- 6 栄養のある、温かい食事をする。
- 7 ビタミンCのサプリメントを飲む。