免疫力アップに役立つ 菜の花パスタ・プレート

病気やウイルスからからだを守る免疫力は、10代後半をピークに、年齢とともに低下していきます。忙しいからといって不規則な生活をつづけていると、免疫力は弱っていくばかりです。毎日の食生活を見直しましょう。

調理・指導／**池上保子**先生（家庭料理研究家・管理栄養士）

Menu
菜の花パスタ
いちご&ヨーグルト
熱量 640 kcal（1人分）

材料（1人分）

●菜の花パスタ

- スパゲッティ…… 80g
- 菜の花……1/2束（50g）
- 春キャベツ……1枚（50g）
- トマト……1個（100g）
- 玉ねぎ……1/4個
- ベーコン……2枚
- オリーブ油……大さじ1/2
- チキンスープの素……少々
- 塩・こしょう……少々

●いちご&ヨーグルト

- いちご……5粒（80g）
- ヨーグルト……大さじ3
- ミント……少々

作り方〈タイムテーブル〉

	0分	5分	10分	15分	20分
菜の花パスタ	❶大きめの鍋で湯を沸かす。菜の花は半分の長さに切り、キャベツはざく切りにする。玉ねぎは薄切り、ベーコンは1㎝幅に切る	❷湯が沸騰したらスパゲッティを入れ、少し硬めにゆでる ❸フォークで刺したトマトを❷の鍋に入れ、さけめが入ったら水にとり、皮をむいてざく切りにする	❹スパゲッティがゆであがる2～3分ほど前に❶の鍋に菜の花とキャベツを入れて一緒にゆでる。ゆであがったら、スパゲッティと一緒にざるにあげる	❺フライパンにオリーブ油、玉ねぎ、ベーコンを入れて炒める。❹を加え手早くまぜ、チキンスープの素、塩、こしょうで味を調え、❸のトマトを加えて手早くまぜる	
いちご&ヨーグルト				❻いちごを器に入れ、ヨーグルトをかけてミントを飾る	

撮影／末棟義彦
スタイリング／池上正子

池上先生からワンポイントアドバイス

免疫力を高めるためには、毎日の食事が大切。とくに旬の野菜は欠かせません。パスタ類は、野菜との相性もよく、短時間で調理ができるのでおすすめです。

今回は一般的なスパゲッティを使用し、時間差で菜の花と春キャベツをゆでて手間を省きます。どちらも免疫力アップに役立つビタミンCやβカロチンが豊富ですが、オリーブ油やベーコンと一緒にとると、βカロチンの吸収がさらによくなります。また、玉ねぎに含まれるケルセチンやトマトに含まれるリコピンも抗酸化作用があるので、免疫力アップにはおすすめの食材です。