

野菜のビタミンで かぜを予防しよう!



1人分
エネルギー 159kcal 塩分 2.3g

緑黄色野菜のチキンロール

材料 2人分

鶏もも肉(皮なし)	1枚	バルサミコ酢	大さじ1
塩	小さじ1/3	赤ワイン	大さじ1
こしょう	少々	砂糖	小さじ1
にんじん	1/4本	はちみつ	小さじ1/2
ほうれん草	2株(60g)	しょうゆ	大さじ1
小麦粉	小さじ1	グリーンレタス	4枚
赤ワイン	大さじ1		

作り方

- 鶏もも肉は厚みがある部分に切り込みを入れて開き、塩とこしょうをふっておく。にんじんは1cm幅の拍子木切りにして茹でる。ほうれん草は1%の塩(分量外)を入れた湯で茹でる。
- 肉に小麦粉を薄くまぶし、肉の上ににんじんとほうれん草を1列に並べる。手前から巻き、タコ糸でしばる。
- フライパンを中弱火で温めてから②を入れ、転がしながらこんがり焼く。弱火にして赤ワインを入れ、ふたをして2〜3分蒸し焼きにする。
- Aを入れて転がしながら照りが出るまで煮かめる。
- フライパンから取り出し、あら熱が取れたらタコ糸を取り、食べやすい大きさに切って、レタスを敷いた皿に盛る。



1人分
エネルギー 99kcal 塩分 0.7g

かぼちゃと カッテージチーズのサラダ

材料 2人分

かぼちゃ	150g
バター	8g
塩	小さじ1/3
こしょう	適量
サンチュ	2枚
カッテージチーズ	大さじ1/2

作り方

- かぼちゃは皮と種を取り除き、水から茹でる。串がスッと通るようになったらボウルに取り出し、温かいうちにバターと塩を混ぜる。
- ①のあら熱がとれたら、こしょうで味を整えてサンチュを敷いた皿に盛る。カッテージチーズをのせる。

柿のスイートマリネ

材料 2人分

柿	1個
白ワイン	小さじ2
※ラム酒、ブランデーでも可	
レモン果汁	小さじ1
砂糖	小さじ1
チャービル	適宜



1人分
エネルギー 99kcal

作り方

- 柿は皮をむいて、1cm幅のくし切りにする。種は取り除く。
- 白ワイン、レモン果汁、砂糖を合わせた液の中に①を漬け、半日以上おく。
- ②を器に盛り、お好みでチャービルを飾る。

ビタミン豊富な野菜や果物で かぜやインフルエンザを予防!

気温が下がって冬本番間近になると、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行し始めます。これらを予防するには日頃から体の抵抗力をつけておくことが大切です。効果のある栄養素は、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEです。これらは緑黄色野菜に多く含まれているので、色の濃い野菜を摂取するように心がけましょう。

ビタミンAは目や鼻の粘膜を保護して免疫細胞を活性化し、ビタミンCは感染に対する抵抗力を高め、ビタミンEは抗酸化作用で免疫細胞を守る働きがあり、合わせて摂ることで効果が大きくなります。

また、さまざまな食材から多様な栄養を摂ることも必要です。魚や肉のたんぱく質もバランスよく摂取して、かぜやインフルエンザにかかりにくい体をつくりましょう。