免疫力アップの食事

献立	材料	分量（１人）	分量（４人）	作り方
生姜ごはん	**米** **生姜** **酒** 	６０ｇ ５ｇ ４ｇ	１．５合 ２０ｇ 大さじ１	① 米はといで、ザルに上げ３０分置く。 ② 生姜は細いせん切りにする。 ③ ①、酒を炊飯器に入れ普通の水加減にし、生姜をのせて炊く。 ④ 炊き上がったらよく混ぜ合わせる。 エネルギー220kcal　塩分 0.0ｇ
豚肉とセロリのザーサイ炒め	**豚肉（生姜焼用）** **酒** **片栗粉** **こしょう** A **セロリ** **味付けザーサイ** **生姜** **ピーマン** **人参** **サラダ油** **ガラスープの素** **砂糖** **水** **酒** **片栗粉** B **こしょう**	６０ｇ ２ｇ １ｇ ０．０３ｇ ３０ｇ １０ｇ ３ｇ １０ｇ １０ｇ ０．５ｇ ０．５ｇ １．５ｇ ４０ml ４ｇ １ｇ ０．０３ｇ	２４０ｇ 大さじ 1/2 大さじ 1/2 少々 １３０ｇ ４０ｇ １０ｇ ４０ｇ ４０ｇ 大さじ 1/2 小さじ 1/2 小さじ２ １５０ml 大さじ１ 大さじ 1/2 少々	① 豚肉は幅５mm のせん切りにして、Ａをもみ込む ② セロリは長さ５cm×５mm 角の棒切りにする。味付けザーサイ、生姜、ピーマン、人参はせん切りにする。 ③ フライパンにサラダ油を入れて弱火で熱し。①を加えて、２～３分炒める。 ④ 色が変わったら、中火にし②を加え、軽く炒め合わせる。Ｂをよく混ぜながら加えて、とろみをつけ、こしょうで調味する。 エネルギー178kcal　塩分 1.7ｇ
豆乳トマトスープ	**トマト缶** **木綿豆腐** **油揚げ** **ねぎ** **サラダ油** **だし汁（かつお）** **豆乳（無調整）** **みそ**	７０ｇ ３０ｇ ５ｇ １０ｇ １ｇ ５０ml ５０ml ７ｇ	２８０ｇ １２０ｇ ２０ｇ ４０ｇ 小さじ１ ２００ｍｌ ２００ｍｌ ２８ｇ	① 豆腐は１cm のさいの目に切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、５mm幅に切る。ねぎは５mm厚さの小口切りにする。 ② みそに豆乳を少しずつ加え混ぜる。 ③ 鍋にサラダ油を中火で熱してねぎを炒め、トマトとだし汁を加える。煮立ったらアクを除いて１分煮る。②と①の豆腐、油揚げを加えて１～２分煮る。 エネルギー107kcal　塩分 0.8ｇ
りんごヨーグルト	**りんご** **プレーンヨーグルト** **黒砂糖** **水** **いちご** 	４０ｇ ５０ｇ ５ｇ ５ｇ １／２個	１８０ｇ ２００ｇ ２０ｇ ２０ｇ ２個	① りんごは小さめのいちょう切りにする。 ② ヨーグルトの中に①を入れ混ぜ込む。 ③ 黒砂糖と水を鍋に入れ、煮溶かし、シロップをつくる。 ④ 器に②を盛り③のシロップを上にかけ、いちごを飾る。 エネルギー74kcal　塩分 0.1ｇ

合計　エネルギー579kcal、塩分 2.6ｇ

（大牟田市食生活改善推進員協議会　会員研修会より）

＜参考＞セロリの葉とじゃこのふりかけ（セロリの葉を利用）

（材料）セロリの葉（13ｇ）・ごま油（1.5ｇ）・ちりめんじゃこ（2ｇ）・削り節（0.4ｇ）
砂糖（0.2ｇ）・しょうゆ（1.1ｇ）

＜作り方＞①セロリの葉はざく切りにする。②フライパンにごま油を入れて、セロリの葉とちりめんじゃこを入れてしんなりするまで炒める。③削り節、砂糖、しょうゆを加えてからめる。