

免疫を整える食事



すっかり肌寒くなり、風邪やウイルスなどの予防が大切な季節になりました。栄養がしっかりと補給できる免疫力アップの食事レシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください！



ココナッツプリン

長芋のみそ焼き

レンコンとキクラゲのごま酢和え

小松菜のサラダ

ココナッツプリン

材料

ゼラチン…8g
水…大さじ3

A 牛乳…300cc
ココナッツオイル…大さじ1
はちみつ…50g

B 卵黄…3個
全卵…2個
生クリーム…100cc

作り方

- 1 器に水大さじ3を入れてゼラチンを加えて溶かす。
- 2 鍋にAを入れて弱火にかけて①を加えて沸騰させないように混ぜる。
- 3 混ぜ合わせたBを②に加えてさらに混ぜ、ザルでこして器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。

長芋のみそ焼き

材料

長芋…150g
マヨネーズ…大さじ1
みそ…大さじ1/4
すり白ごま…大さじ1/4
天然だし…大さじ1
フルーツガーリック…3粒

作り方

- 1 長芋は皮をむき1cmの厚さの輪切りにする。
- 2 長芋以外の材料を合わせてソースを作り、長芋の上に塗る。
- 3 180℃のオーブンで5分程度焼く。

レンコンとキクラゲのごま酢和え

材料

レンコン…80g
キクラゲ…20g
白ごま…大さじ2

酢…小さじ2
しょうゆ…小さじ1
A 塩…少々
ナチュレハニー…大さじ1
天然だし…大さじ1

作り方

- 1 レンコンは薄切りにし、キクラゲは水で戻してレンコンと一緒に蒸す。
- 2 白ごまは軽く煎って粗めに擦りAと合わせる。
- 3 ①に②を和えて皿に盛り付ける。

小松菜のサラダ

材料

小松菜…1束
焼きのり…2枚
かつおぶし…2パック(5g)
すりごま…大さじ2
ごま油…大さじ2
とりがらスープ…小さじ2
醤油…小さじ2
バイン酵素酢…小さじ2

作り方

- 1 小松菜は根元を切り落とし4cm幅に切り、焼きのりはちぎって小さくする。
- 2 小松菜以外の材料を合わせてドレッシングを作り、小松菜に和える。