

かぜ予防の食事



厳しい寒さが徐々にやわらぎ、春が訪れようとしています。季節の変わり目は、免疫機能が低下するため、いつも以上に食生活に注意が必要です。今回は、免疫をサポートする「かぜ予防の食事」をご紹介します！



しょうがの肉巻きフライ

カカオカップケーキ

レンズ豆のグラタン

長芋のガレット

しょうがの肉巻きフライ

材料(2人分)

しょうが…中1個(50g)
薄豚ロース肉…8枚(200g)
米粉…適量
溶き卵…適量
パン粉…適量
ナチュレオ…適量

作り方

- 1 しょうがは皮を剥き縦8等分に切る。
- 2 しょうがを豚肉で巻いて、米粉→溶き卵→パン粉の順につける。
- 3 170度に加熱したナチュレオに 2 を入れて、濃いめのきつね色になるまで揚げる。

カカオカップケーキ

材料(4コ分)

ココナッツフラワー…40g
ナチュレオ…20g
ベーキングパウダー…小さじ1
水…40cc
ナチュレオ(ケトレア)…80cc
卵…4個(200g)
カカオパウダー…30g
バナナ…1/2本

作り方

- 1 常温のナチュレオと卵をフードプロセッサーでしっかり乳化するまで混ぜる。
- 2 1 にバナナ以外の材料を入れ混ぜ合わせ、フォークで潰したバナナも加えて混ぜる。
- 3 2 をケーキ型に流し入れて15分蒸す。

レンズ豆のグラタン

材料(2人分)

レンズ豆(皮付き)…100g
チキンスープ…400ml
玉ねぎ(薄切り)…1/2個
しめじ(石付きをとる)…60g
かぶ(くし切り)…1個
かぶの葉(4cmに切る)…1個分
バター…20g
塩・胡椒…少々
ゴーダチーズ…50g

作り方

- 1 レンズ豆はチキンスープで煮こみ、ミキサーで混ぜ合わせバター10gと塩・胡椒を加える。
- 2 フライパンにバター10gを入れ、Aを炒め、塩・胡椒で味付けをしてグラタン皿に流し入れる。
- 3 2 に 1 をかけ、おろしたゴーダチーズをのせて180度のオーブンで10～20分焼く。

長芋のガレット

材料(2人分)

長芋…200g
ピザ用チーズ…40g
米粉…大さじ1
塩・胡椒…各小さじ1
ナチュレオ…大さじ1

作り方

- 1 長芋は皮を剥き3cm長さの太めの千切りにする。
- 2 ボールに切った長芋、米粉、塩・胡椒、ピザ用チーズを加え混ぜる。
- 3 フライパンにナチュレオを入れ、6等分に分けた 2 を平に広げて並べ、フタをして両面焼く。