

免疫力を高める料理



免疫力を高めるためには、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、植物栄養物質をバランスよく摂取することが大切です。免疫力に関係のある食材をバランスよく使った料理を紹介します！



とろろのオープン焼き

きゅうりのチーズケーキ

ささみしめじロール焼き

小ネギのチヂミ

とろろのオープン焼き

材料(2人分)

- 長芋…10cm
- 溶き卵…1個分
- マヨネーズ…大さじ1
- 醤油…小さじ1
- パルメザンチーズ…大さじ2
- 黒の極味…大さじ1

作り方

- 1 長芋は皮を剥いてすりおろしておく。
- 2 ①に残りの材料を全て加え混ぜ合わせる。
- 3 ②を耐熱容器に流し入れて、250度のオーブンで15分位焼く。

小ネギのチヂミ

材料(2人分)

- 米粉…50g
- 卵…1個
- A 水…1/2カップ
- 塩…少々
- 天然だし…大さじ1
- 小ネギ…1/2束
- 人参(千切り)…小1/4本
- かに缶…小1/2
- ごま油…大さじ1

作り方

- 1 Aをよく混ぜ30分ほど休ませる。
- 2 小ネギは12~13cmの長さに切り、人参とほぐした蟹缶は①に合わせる。
- 3 ごま油を入れたフライパンを中火にかけ、ネギを並べてその上から②を流し入れフタをして両面焼く。

韓国たれの材料

- 小ネギ…1/2束小口切り
- 天然だし…大さじ1
- 醤油…大さじ4
- ナチュレハニー…大さじ2
- ごま油…大さじ2
- 白いりごま…大さじ2

きゅうりのチーズケーキ

材料(2人分)

- レーズン…1/4カップ
- ブランデー…適量
- 木綿豆腐…1丁
- きゅうり(薄切り)…適量
- きゅうり…1本
- くず粉…大さじ3
- 白味噌…大さじ1
- A 白ワイン…小さじ2
- レモン汁…大さじ2
- ナチュレオ(ケトレア)…大さじ2
- ナチュレハニー…大さじ2

作り方

- 1 レーズンはブランデーに漬けて水気をふき取り、耐熱容器の底に並べる。
- 2 沸騰したお湯に豆腐を崩し入れ、再沸騰したらザルに上げ、30分ほど重しをかけ水気を切る。
- 3 ②とAをミキサーにかけ滑らかにし、①に流し入れてきゅうりの輪切りを飾り、200度のオーブンで20分焼く。

ささみしめじロール焼き

材料(2人分)

- とりささみ…4本
- しめじ(8等分)…1パック
- 梅肉…小さじ2
- 練りわさび…小さじ1/2
- 塩・こしょう…少々
- 天然だし…大さじ1
- ナチュレオ(ケトレア)…大さじ1

作り方

- 1 ささみは筋を取り半分を開き、サランラップに包みスプーンの裏で厚さ5mmになるまで叩く。
- 2 ①に塩こしょう、天然だし、梅肉、わさびを塗り、しめじを乗せてきつめに巻き、ナチュレオ入れたフライパンで中火で両面5分焼く。