

免疫強化レシピ°



今回は、免疫強化に役立つ「あぶら」をしっかり摂れるレシピです。天然の抗菌・抗ウイルス作用があるココナッツオイルをしっかり摂って、丈夫な身体を作り春を迎えましょう！

豆腐の揚げ団子

材料(2人分)

木綿豆腐…1丁
乾燥わかめ…大さじ2
エビ…8尾
A 白胡麻…小さじ2
醤油…大さじ1
片栗粉…大さじ1.5
ナチュレオ…適量

作り方

- 1 木綿豆腐は軽く水気を切り、乾燥わかめを合わせて潰す。
- 2 エビは殻をむいて背腸をとり、1cm幅に切る。
- 3 1と2にAを加えて混ぜ合わせ、一口大に丸める。
- 4 3の表面に片栗粉をまぶしてナチュレオで揚げる。



カリフラワーのマスタード和え



材料(2人分)

カリフラワー…1/2個
いんげん…200g
ニンニク…1個

A カブレオ…大さじ1
粒マスタード…大さじ1
ハチミツ…大さじ1
天然だし…大さじ1
塩…小さじ1/2

作り方

- 1 カリフラワーは一口大、いんげんは3等分、ニンニクはスライスしておく。
- 2 1をザルに入れ10分程蒸す。
- 3 2が熱いうちAを加え和える。

ごぼうのサラダ

材料(2人分)

ごぼう…1/2本
A 大葉(細切り)…3枚
フラックスシード…大さじ2
天然だし…大さじ1

[ドレッシング]

MCTオイル…大さじ3
アップルビネガー…小さじ2
バルサミコ酢…小さじ1
塩・胡椒…少々

作り方

- 1 ごぼうはさがきにして水にさっとつける。
- 2 ドレッシングの材料を全て混ぜ合わせ乳化させる。
- 3 1をザルに入れ10分程度蒸して水気を切り、ごぼうが熱いうちにドレッシングで和える。
- 4 3にAを合わせる。

