

# 風邪予防レシピ°



季節の変わり目で、風邪などをひきやすくなるこの時期は、免疫力を高める野菜をたくさん食べて身体を強く保つことが大切です。野菜をおいしく食べる栄養レシピを紹介します！

## 蒸しかぶカレーヨーグルトかけ

材料(2人分)

かぶ…4個

[ドレッシング]

プレーンヨーグルト…200g

粉チーズ…大さじ2

カレー粉…小さじ2

塩…小さじ2/3

胡椒…少々

天然だし…大さじ1

作り方

**1** かぶは洗って茎を2cmほど残してくし形に切る。

**2** **1**をザルに乗せて蒸し器で5～10分程蒸す。

**3** ドレッシングの材料を全て混ぜ合わせて**2**に和える。



## 菊芋のガーリック焼き



材料(2人分)

菊芋…10個

A  
塩…小さじ1  
ナチュレオ…大さじ2  
ローズマリー…小さじ1/2  
ニンニク(細切り)…2片

B  
黒コショウ…少々  
パセリ…少々

バター…大さじ1

作り方

**1** 菊芋はよく洗って一口大の大きさに切る。

**2** **1**にAをかけて230度に熱したオーブンで30分ほど焼く。

**3** **2**が焼き上がったらバターを乗せてBをかける。

## 小松菜のサラダ

材料(2人分)

ゆで卵…2個

小松菜…1束

[ドレッシング]

カプレオ…大さじ1

アップルサイダー…大さじ1

白ワインビネガー…大さじ1

粒マスタード…大さじ1

ニンニク(すりおろし)…小さじ1

塩…小さじ1/3

天然だし…大さじ1

作り方

**1** 小松菜は洗って5～10分蒸して、5cmの幅に切る。

**2** ゆで卵は輪切りにする。

**3** 小松菜とゆで卵を皿に盛り付けて、混ぜ合わせたドレッシングをかける。

