

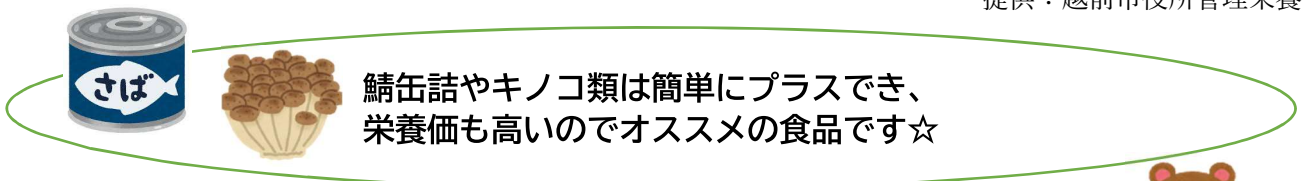
簡単免疫力プラスメニュー



鯖のカレーピラフ						
材料	分量(4人分)	作り方				
鯖水煮缶	1缶	① 米は炊く30分前に洗ってざるにあける。				
たまねぎ	大1/2個	② たまねぎ、人参はみじん切りにする。				
にんじん	1/2本	③ フライパンに油を熱し、②を炒める。しんなりしたら、カレー粉、米の順に加えてさらに炒める。				
パセリのみじん切り	少々	④ 米が透き通ってきたら、炊飯器に入れ、顆粒コンソメをお湯で溶かし冷めたもの、塩、こしょうを加えて混ぜ、普通に炊く。				
米	2カップ	⑤ ④が炊き上がったたら、缶汁を切った鯖をほぐして加え、さっくり混ぜる。				
顆粒コンソメ	小さじ1/2	⑥ 器に盛り、パセリをちらして完成。				
湯	1と3/4カップ	鯖缶は、良質な油脂のDHA・EPAが手軽にとれる食材です。 パセリは、βカロテン、ビタミンCが多く、免疫力を高める働きがあります。				
サラダ油	大さじ1					
カレー粉	小さじ2					
塩	小さじ1/2					
こしょう	少々					
(1人分)	エネルギー 364kcal	たんぱく質 10.0g	脂質 7.0g	食塩 1.2g	カルシウム 83mg	食物繊維 1.7g

きのこみそスープ						
材料	分量(4人分)	作り方				
しいたけ	4個	① しいたけはいしづきを取り、薄切り、えのきは2cm幅、まいたけは3cm幅に切る。				
えのき	1/2株	小松菜は2cm幅、油あげは油抜きをして2cm角に切る。				
まいたけ(しめじ)	1/2株	② 鍋にだし汁を入れ、①の具を入れて煮立たせる。				
小松菜	1株	③ 火が通ったら、味噌を溶かし入れ、完成。				
油あげ	1枚	きのこには、免疫力を高める栄養素、腸内環境を整える食物繊維がたっぷり含まれています。				
だし汁	3カップ					
味噌	大さじ2					
(1人分)	エネルギー 67kcal	たんぱく質 6.0g	脂質 3.4g	食塩 1.1g	カルシウム 100mg	食物繊維 3.4g

提供：越前市役所管理栄養士



鯖缶詰やキノコ類は簡単にプラスでき、栄養価も高いのでオススメの食品です☆

調理前、食事の前は、手洗い・うがいを忘れずに！

食中毒に注意！調理後はすぐに食べましょう！

