



R6 年度 免疫力をアップさせる食事

(今年も元気に乗り切ろう！)

実習献立 「減塩バランスメニュー」

食事 1 人分 エネルギー 688Kcal たんぱく質 25.9g

脂質 29.9g 塩分相当量 2.5g 食物繊維 7.5g



大葉と梅の肉巻き (主菜 2 つ 副菜 1 つ) 作り方

材料 (2 人分)

ぎょうざの皮・・・ 8 枚
豚もも肉・・・ 150g
梅干し・・・ 2 個
えのきたけ・・・ 80g
大葉・・・ 4 枚
こしょう・・・ 少々
サラダ油・・・ 大さじ 1

(添え野菜)

貝割れ大根、レモン

- ① 大葉の軸は切り落とし洗って水気を取り、半分に切っておく。
- ② 豚肉は、ぎょうざの皮の幅に切り、こしょうをふる。
- ③ えのきたけは 1/3 の長さに切り、梅干しは種を除き細かく刻んでおく。えのきたけと梅干しを和える。
- ④ りょうざの皮 1 枚に豚肉を広げ大葉と③をのせ、りょうざの皮の上に水を少々つけて巻く。同様に 8 本作る。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し④の巻き終わりを下にして並べ 2 分程焼く。水 (大さじ 2) を加えふたをして肉に火が通るまで中火で蒸し焼きにする。フタをとって中火にして水気を飛ばして焼く。
- ⑥ お皿に盛り付ける。添え野菜をのせる。

1 人分

エネルギー 254Kcal たんぱく質 16.4g 脂質 14.8g 食塩相当量 0.8g



夏野菜のミネストローネ (副菜 1 つ) 作り方

材料 (2 人分)

なす・・・ 50g
トマト・・・ 50g
ピーマン・・・ 1/2 個
オリーブ油・・・ 小さじ 1
トマトジュース・・・ 100cc
水・・・ 100cc
コンソメ・・・ 小さじ 1

- ① なすとトマトはへたを切り落とし、1cm 角切りする。ピーマンも 1cm 角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ①の野菜を入れて炒める。
- ③ 水、トマトジュースを加え沸騰したら火を止めこしょうをふる。

トマトジュースは 100%
無塩のものをしましょう

1 人分

エネルギー 46Kcal たんぱく質 1.0g 脂質 2.5g 食塩相当量 1.1g





レタスとキャベツのツナサラダ(副菜1つ)

作り方



材料(2人分)

レタス・・・ 60g
キャベツ・・・ 100g
ツナ缶・・・ 30g
粒マスタード・・・ 小さじ1
マヨネーズ・・・ 大さじ1
七味唐辛子・・・ 少々

1人分

エネルギー132Kcal たんぱく質 3.8g 脂質 11.9g 塩分相当量 0.6g



- ① レタスとキャベツは細かくせん切りにする。
ボウルに入れた水の中にさっと取り出し水気をよく切る。
ツナをほぐし粒マスタードとマヨネーズを混ぜる。
- ② ②に①を入れ軽く混ぜる。
- ④ 器に盛り付け好みて七味唐辛子を少々ふる。



※ はだか麦ごはん・・・ 1人 150g

1人分

エネルギー255Kcal たんぱく質 4.6g 脂質 0.7g 食塩相当量 0g

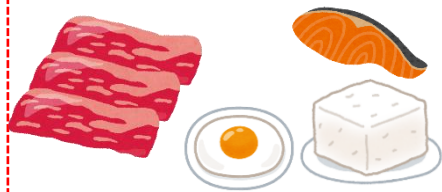


免疫力を上げる食材

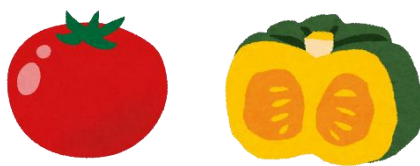
免疫力を高める食生活を日々取り入れることで病気にかかりにくい身体を作ります。

免疫細胞を作る

タンパク質の多い食材
(魚、肉、大豆製品)



免疫機能を高める食材
(野菜類)



身体を温める食材
(ねぎ、しょうが、唐辛子、
にんにく、こしょうなど)



腸内環境を整える

善玉菌を増やします。

ヨーグルト

味噌

(発酵食品)

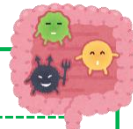
納豆

など



善玉菌を活発にさせます。

(海藻類 豆類 野菜 果物きのこ など)



毎日、バランスの良い食事を食べる事が大切です！