

栄養士の レシピコーナー

免疫力を
高めるための
マメ知識

免疫力をアップさせる栄養素



ビタミンA
ビタミンC
ビタミンE
リコピン



ビタミンA
ビタミンC
ビタミンE
鉄分



ビタミンA
ビタミンB2
ビタミンC
ビタミンE



ビタミンA
フコイダン
亜鉛



ビタミンB2
ビタミンE
亜鉛、セレン
ゴマリグナン

寒さの厳しいこの季節、風邪など
引きやすくなっていませんか。

もしかしたら免疫力が低下している事が原因かもしれません。そうなら
ないためにも免疫力を高める食べ物や献立を紹介します。

さらに免疫力を 上げる生活術



ビタミンC

しょうがを利用して…

しょうが紅茶

1. ティーバックで紅茶を入れる



2. そこにしょうがのすりおろしか
チューブのしょうがを適量入れる



3. 黒糖をひとかけ入れる
(病態がある方は注意が必要!)



【免疫力を上げるレシピ】

根菜入り ハッシュドビーフ 煮込み (2人分)



【材 料】

煮根菜を利用

大根……60g
人参……40g
れんこん…30g
ごぼう…18g
ゴマ油…小さじ2/3

煮根菜…150g
牛切り落とし肉…150g

塩・こしょう…各少量
小麦粉…小さじ2 **A**

バター…大さじ1

水………1/2カップ **B**
赤ワイン…大さじ2
ドミグラスソース
(市販品)…150g
トマトケチャップ…大さじ1
ウスターソース…大さじ1

塩・こしょう…各少量
パセリのみじん切り…少量

【作り方】

煮根菜(ほかの料理にも活用できます)

1. 大根、人参、れんこんはそれぞれ
いちょう切りにする。
2. ごぼうは皮をこそげとり、笹がき
にして水にさらし、水気を取る。
3. 鍋にゴマ油を熱し、1、2を加え
て炒める。全体に油がまわったら
ふたをし、弱火で15分ほど蒸し
煮にする。

ハッシュドビーフ

1. 牛肉は一口大に切る。**A**をふり、
小麦粉をまぶして全体になじま
せる
2. フライパンにバターを溶かして1
をほぐしながら炒め、肉の色が
変わったら煮根菜と**B**を加えてふ
たをし、5分ほど煮る。塩とこし
ょうで味を整える。
3. 器に盛り、パセリをふる。