

特集 | お家で手軽に!

免疫力アップレシピ



健康おねえさん ポポロボ

暑くなると水分の摂りすぎや身体の塩分不足で、食欲がなくなったり疲れやすくなります。夏こそきちんと食べて栄養補給することが大切です。栄養たっぷりの夏野菜を使って、あまり火を使わずに簡単につくれるレシピをご紹介します。お家時間をおいしく&健康にすごしましょう!

炊飯器まかせの簡単メニュー / 梅干しとしょうがの炊き込みご飯

免疫力アップ食材



夏向けの炊き込みご飯

加熱したしょうがは身体を中から温めてくれます



材料4人分

- 米…3合
- 梅干し…3個
- しょうが…2かけ
- ホタテ缶…1缶
- 酒…大さじ2
- 塩…ひとつまみ
- 大葉(千切り)…適量



つくりかた

1. 米は洗って30分ほど水につけておきます。
2. しょうがは千切りにします。
3. 炊飯器の内釜に、米、ホタテ缶(汁ごと)、Aを入れて目盛りに合わせて水加減します。
4. 種を取った梅干しとしょうがをのせて、スイッチを入れて炊き上げます。炊き上がったらさっくりと混ぜ合わせて、大葉を散らします。

苦味でさっぱり食べられる / ゴーヤとツナのサラダ

免疫力アップ食材



ゴーヤには疲労を回復するビタミンCが豊富に含まれています



火を使わずできる簡単サラダ

材料4人分

- ゴーヤ…1本
- すりごま…大さじ1
- ツナ缶…小1個
- マヨネーズ…大さじ2
- 塩…少々

つくりかた

1. ゴーヤはタネをスプーンでのぞき薄切りにし、塩少々をふって揉み込み、しばらくおいて、さっと洗って水気を拭きます。
2. 1をボウルに入れて、汁気を切ったツナ・すりごま・マヨネーズを加えて和えます。

にんじんに含まれるカロテンは油と一緒に摂ると吸収率がアップします



材料4人分

- にんじん…1本
- 塩…ひとつまみ
- 卵…2個
- サラダ油…大さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- 万能ネギ(小口切り)…適量
- 塩・こしょう…少々

つくりかた

1. にんじんはスライサーで細切りにします。
2. 卵は溶いてしょうゆと塩を加えておきます。
3. フライパンにサラダ油を熱し、1のにんじんを炒めて軽く塩・こしょうをふり、しんなりしたら、2の卵を加えて炒め合わせます。器に盛り、万能ネギを散らします。

栄養素をしっかり摂れる / にんじんしりしり

免疫力アップ食材



沖縄に伝わる健康料理



免疫力アップには運動や睡眠などの生活習慣も大事だよ!



次ページのエクササイズにも挑戦してくださいね!

