


【主菜】 鮭の南蛮漬け

免疫細胞の土台となる良質なたんぱく質の魚 70g を南蛮漬けでさっぱりと食べられるメニューです。

材料（1人分）	1 魚の下ごしらえをする	2 野菜の下ごしらえをする	3 漬け汁をつくる
生鮭 70g	<p>鮭を4等分にそぎ切りにし、酒をふって下味をつける。</p> 	<p>れんこんは薄い半月切りにして、酢（材料外）少々を加えた熱湯でさっとゆでる。 玉ねぎは薄切り、にんじんは極細い千切りにする。</p> 	<p>耐熱皿にAと2の野菜を入れて、電子レンジで30秒加熱する。</p> 
酒 大さじ 1/3			
れんこん 25g	<p>鮭を4等分にそぎ切りにし、酒をふって下味をつける。</p> 	<p>れんこんは薄い半月切りにして、酢（材料外）少々を加えた熱湯でさっとゆでる。 玉ねぎは薄切り、にんじんは極細い千切りにする。</p> 	<p>耐熱皿にAと2の野菜を入れて、電子レンジで30秒加熱する。</p> 
玉ねぎ 25g			
にんじん 10g			
サラダ菜 2枚			
<div> <div>だし・酢</div> <div>各大さじ1</div> </div>			
<div> <div>A・砂糖・醤油</div> <div>各大さじ1/2</div> </div>			
<div> <div>赤唐辛子小口切り</div> <div>少々</div> </div>			
小麦粉 小さじ1/2強			
サラダ油 小さじ1			

ポイント

野菜はつけ汁に早めに漬けておきましょう。加熱しすぎると酸味がなくなるので気を付けて。

4 魚の下ごしらえをする

鮭は水気を拭いて小麦粉をまぶす。



5 魚を焼く

サラダ油を熱したフライパンに、4の魚を入れて、中火で両面をきつね色に焼く。



6 魚を漬け汁につける

中まで火が通ったら熱々のうちに3の漬け汁に5分以上つける。



7 盛り付け

器にサラダ菜を敷き、盛り付ける。

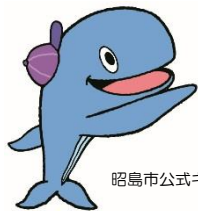


ポイント

熱々のうちに、漬け汁にしっかり漬けこむと味が染み込みやすくなります。

免疫細胞の材料となる「たんぱく質」は免疫力の土台を支える栄養素です。毎食「肉」「魚」「卵」「大豆製品」などの良質なたんぱく質を1品は食べようにしましょう。

栄養価（1人分）
エネルギー200kcal たんぱく質 17.3g 脂質 7.0g
繊維 1.6g 塩分 1.3g



昭島市公式キャラクター
アッキー

【副菜】ほうれん草としいたけのゆず浸し

ゆずとしいたけの香りでほうれん草がさっぱり食べられます。

材料（1人分）

ほうれん草	50g
生しいたけ	1枚
ゆずのしぼり汁	小さじ 1/2
A しょうゆ	小さじ 1/2
だし	大さじ 1/2
ゆずの皮の千切り	少々



1 下ごしらえをする

- ・器にAを合わせておく。
- ・ほうれん草を熱湯で色よくゆでてよく絞り、4cmくらいの長さに切る。



ポイント

ほうれん草はよく絞ると、水っぽくならず味がはっきりします。

2 しいたけを焼く

しいたけは石づきをとり、薄切りにしてフライパンで焼いてよく火を通す。



ポイント

しいたけは、しんなりして表面に水分が出てくるくらい火を通しましょう。

3 盛り付け

器に合わせたAの1/3とほうれん草・しいたけをあえて器に盛り付ける。残りのA2/3を盛り付けた野菜にかけ、ゆずの皮の千切りを添える。



昭島市公式キャラクター
アイラン

野菜やきのこに多く含まれる食物繊維は腸内細菌のえさとなり腸内環境を整えます。

栄養価（1人分）
エネルギー 14kcal
たんぱく質 1.6g 脂質 0.2g
繊維 1.8g 塩分 0.4g

【汁物】春野菜スープ

野菜がたっぷり60g とれるスープです。材料の野菜以外にも、冷蔵庫の残り野菜をいろいろ使ってアレンジしてみてください。

材料（1 人分）

キャベツ	20 g
玉ねぎ	20 g
にんじん	10 g
セロリ	10 g
水	125m l
ブイヨン	（固形）1/4 個
塩	0.5 g
こしょう	少々
パセリ	適量



1 下ごしらえをする

キャベツはざく切り、玉ねぎ・セロリは薄切り、にんじんは千切りにする。



2 食材を煮る

鍋に水とブイヨンを入れ火にかけ、カットした野菜を入れて10分くらい蓋をして煮る。



ポイント

材料を煮るときは、必ず蓋をして水分が蒸発しないようにしましょう。

3 調味する

野菜が柔らかくなったら、塩・こしょうで味を調え、ちぎったパセリをちらす。



ポイント

調味前に味を確認しましょう。野菜のうまみやブイヨンの味でおいしく食べられたら塩は入れないで！

旬の野菜は栄養価が高く免疫力UPにおすすめです。たっぷり食べましょう♪
スープにおすすめ季節の野菜例
春：キャベツ・アスパラガス
夏：トマト・オクラ
秋：にんじん・チンゲン菜
冬：白菜・大根 など



栄養価（1 人分）
エネルギー21kcal たんぱく質0.7g
脂質0.1g 繊維1.2g 塩分0.9g

昭島市公式キャラクター
アイラン

【デザート】果実のヨーグルトかけ

腸内環境を整える効果のあるヨーグルトは毎日の食生活に取り入れると免疫力UPに効果的です。

材料（1人分）

バナナ	50g
キウイフルーツ	10g
無糖ヨーグルト	70g



1 下ごしらえをする

バナナは皮をむき、食べやすい大きさの輪切りにする。キウイフルーツは、皮をむき縦半分にして薄切りにする。

2 盛り付け

器に果実を盛り付け、ヨーグルトをかける。



昭島市公式キャラクター
アッキー

腸には独自の免疫システムがあり、免疫の要となる器官です。腸内環境を整える働きのある発酵食品は積極的に取り入れましょう！

栄養価（1人分）
エネルギー91kcal
たんぱく質3.2g 脂質2.1g
繊維0.9g 塩分0g