

[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	鮭を4等分にそぎ切りにし、酒をふって下味をつける。	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。	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。
酒	大さじ1/3			
れんこん	25g			
玉ねぎ	25g			
にんじん	10g			
サラダ菜	2枚			
A だし・酢	各大さじ1			
A 砂糖・醤油	各大さじ1/2			
赤唐辛子小口切り	少々			
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込んでおきましょう。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	5 魚を焼く	6 魚を漬け汁につける	7 盛り付け
鮭は水気を拭いて小麦粉をまぶす。	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。	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。	器にサラダ菜を敷き、盛り付ける。



ポイント

熱々のうちに、漬け汁にしつかり漬けこむと味が染み込みやすくなります。



昭島市公式キャラクター
アッキー

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品は食べるようにしましょう。

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

[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）	1 下ごしらえをする	2 しいたけを焼く	3 盛り付け
ほうれん草 50g	・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。	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。	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。
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			



ポイント

ほうれん草はよく絞ると、水っぽくならずに味がはっきりします。

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。



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纖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
纖維 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）	1 下ごしらえをする	2 食材を煮る	3 調味する
キャベツ 20g	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。	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。	野菜が柔らかくなったら、塩・こしょうで味を調整、ちぎったパセリをちらす。
玉ねぎ 20g			
にんじん 10g			
セロリ 10g			
水 125ml			
ブイヨン（固形）1/4個			
塩 0.5g			
こしょう 少々			
パセリ 適量			



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



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。

ポイント

調味前に味を確認しましょう。野菜のうまい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！



昭島市公式キャラクター
アイラン

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

[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	50 g
キウイフルーツ	10 g
無糖ヨーグルト	70 g



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