

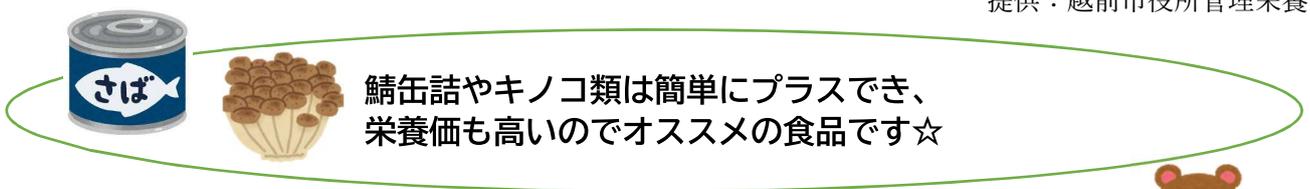
簡単免疫力プラスメニュー



| 鯖のカレーピラフ | | | | | | |
|-----------|------------------|--|------------|------------|---------------|--------------|
| 材料 | 分量(4人分) | 作り方 | | | | |
| 鯖水煮缶 | 1缶 | ① 米は炊く30分前に洗ってざるにあける。 | | | | |
| たまねぎ | 大1/2個 | ② たまねぎ、人参はみじん切りにする。 | | | | |
| にんじん | 1/2本 | ③ フライパンに油を熱し、②を炒める。しんなりしたら、カレー粉、米の順に加えてさらに炒める。 | | | | |
| パセリのみじん切り | 少々 | ④ 米が透き通ってきたら、炊飯器に入れ、顆粒コンソメをお湯で溶かし冷めたもの、塩、こしょうを加えて混ぜ、普通に炊く。 | | | | |
| 米 | 2カップ | ⑤ ④が炊き上がったたら、缶汁を切った鯖をほぐして加え、さっくり混ぜる。 | | | | |
| 顆粒コンソメ | 小さじ1/2 | ⑥ 器に盛り、パセリをちらして完成。 | | | | |
| 湯 | 1と3/4カップ | 鯖缶は、良質な油脂のDHA・EPAが手軽にとれる食材です。 パセリは、βカロテン、ビタミンCが多く、免疫力を高める働きがあります。 | | | | |
| サラダ油 | 大さじ1 | | | | | |
| カレー粉 | 小さじ2 | | | | | |
| 塩 | 小さじ1/2 | | | | | |
| こしょう | 少々 | | | | | |
| (1人分) | エネルギー 364kcal | たんぱく質 10.0g | 脂質 7.0g | 食塩 1.2g | カルシウム 83mg | 食物繊維 1.7g |

| きのこみそスープ | | | | | | |
|-----------|-----------------|--|------------|------------|----------------|--------------|
| 材料 | 分量(4人分) | 作り方 | | | | |
| しいたけ | 4個 | ① しいたけはいしづきを取り、薄切り、えのきは2cm幅、まいたけは3cm幅に切る。 | | | | |
| えのき | 1/2株 | 小松菜は2cm幅、油あげは油抜きをして2cm角に切る。 | | | | |
| まいたけ(しめじ) | 1/2株 | ② 鍋にだし汁を入れ、①の具を入れて煮立たせる。 | | | | |
| 小松菜 | 1株 | ③ 火が通ったら、味噌を溶かし入れ、完成。 | | | | |
| 油あげ | 1枚 | きのこには、免疫力を高める栄養素、腸内環境を整える食物繊維がたっぷり含まれています。 | | | | |
| だし汁 | 3カップ | | | | | |
| 味噌 | 大さじ2 | | | | | |
| (1人分) | エネルギー 67kcal | たんぱく質 6.0g | 脂質 3.4g | 食塩 1.1g | カルシウム 100mg | 食物繊維 3.4g |

提供：越前市役所管理栄養士



調理前、食事の前は、手洗い・うがいを忘れずに！

食中毒に注意！調理後はすぐに食べましょう！

