



ヘルシー料理で健康づくり!

# 免疫力アップ旬素材レシピ

## 春野菜のナポリタンうどん

### 材料(2人分)

|          |               |
|----------|---------------|
| たけのこ(水煮) | 60g           |
| ブロッコリー   | 5房(50g)       |
| 玉ねぎ      | 1/4個(50g)     |
| ミニトマト    | 4個(60g)       |
| ささみ      | 2本(80g)       |
| 片栗粉      | 大さじ1/2        |
| 冷凍うどん    | 2玉            |
| オリーブオイル  | 大さじ1          |
| A        | トマトケチャップ 大さじ3 |
|          | 塩 少々          |
|          | ブラックペッパー 少々   |
|          | 粉チーズ 大さじ1     |

- 1 たけのこは穂先の部分をくし形切りに、その他を短冊切りにする。ブロッコリーを小さめに切る。玉ねぎを薄切りにする。ミニトマトを4等分に切る。
- 2 ささみは筋を取り、そぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- 3 大きめのフライパンにたっぷりの湯を沸かす。ささみを入れ1分半~2分ゆでたら、冷凍うどんとブロッコリーを入れ、麺がほぐれてきたらザルに上げる。
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、玉ねぎ、たけのこの順に炒め、しんなりとしてきたら③とミニトマトを入れる。Aを加えて炒め合わせ、味を調える。
- 5 器に盛り付け、ブラックペッパー、粉チーズをふりかける。

390 kcal  
塩分1.8g



時短 POINT



炒める時間を短縮するために、ささみとうどん、ブロッコリーはいつもよりゆでる。ささみはそのままゆでるとパサつきがちなので、片栗粉をまぶすとツルンとした食感に。

134 kcal  
塩分0.7g

## アスパラの和風クラムチャウダー

### 材料(2人分)

|          |                   |                  |             |
|----------|-------------------|------------------|-------------|
| にんじん     | 1/5本(30g)         | だし汁              | 200cc       |
| アスパラガス   | 2本(40g)           | (あさりの水煮の汁+水でもよい) |             |
| A        | にんにく(みじん切り) 1/2かけ | じゃがいも            | 小1個(100g)   |
|          | オリーブオイル 大さじ1/2    | B                | 味噌 小さじ1     |
| あさり(水煮缶) | 40g               |                  | 豆乳 100cc    |
|          |                   |                  | ブラックペッパー 少々 |

- 1 にんじんは1.5cm角の薄切りに、アスパラガスは1.5cmの長さに切る。
- 2 鍋にAを入れて弱火にかけ、にんにくの香りがたったら、中火でにんじんを炒める。あさりとだし汁を加えて蓋をして煮る。
- 3 じゃがいもは皮をむき、すりおろす。
- 4 ②にアスパラガス、じゃがいもを加えて混ぜながら煮て一旦沸騰させ、とろみがついたら、混ぜておいたBを加えて沸騰直前で火を止める。
- 5 器に盛り付け、ブラックペッパーをふりかける。

### COLUMN

免疫力を高める食べ方・食材選びのコツ  
~ヒノキやイネ科の花粉症はこれから!~

体内の免疫力が低下すると、花粉症などのアレルギー症状が出やすくなります。生活リズムが乱れたり、栄養が偏ったりすると、自律神経が乱れて免疫機能がうまく働かないことがあるため、生活リズムを整えるとともに、免疫力を上げる食事を心がけましょう。

まず、第一に腸内環境を整えること。乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が腸内環境を整えてくれます。善玉菌を増やすには、ヨーグル

トや納豆、味噌、キムチなどの発酵食品がおすすです。そして、この善玉菌の働きをサポートするのが、食物繊維やオリゴ糖。野菜や穀物をしっかり摂ることでカバーできます。

基本は腸内環境を整え、免疫力を上げるバランスのよい食事を摂ることです。朝食で野菜をたくさん入れた味噌汁に納豆、ごはんを食べるのが、手軽にできておすすめです。