

ショウガ&ヨーグルトの高パワー！

2020年度はウイルスによって世界的に私たちの健康が脅かされています。ウイルスから身を守るためには今まで以上に一人一人が健康を意識した生活を送ることが大切です。今回はその手助けとして免疫力の上がるメニューを紹介します。参考にしてみてくださいね。



ショウガ&ヨーグルトを使おう！

ショウガは生のままでも免疫力を高めてくれますが、加熱することで薬効成分がパワーアップします！
また、ヨーグルトをはじめとする発酵食品にも免疫力を高めてくれる力があります

免疫を高めるメニュー **パワーアップカレーライス** (2人分)

材 料

鶏肉 (もも) ……………200g
玉ねぎ ……………1個
人参 ……………1/2本
オリーブオイル ……………適量
刻みパセリ ……………少々

④付けダレ

無糖ヨーグルト……………180g
すりおろしショウガ……………小さじ1
ケチャップ……………少々

市販のカレールー ……2かけ
水 ……………適量
ローリエの葉 ……………1枚
米飯 ……………400g



作り方

- ①鶏肉は1口大に切り、④で合わせた付けダレの中に入れ1時間ほど漬けておく。
- ②洗った玉ねぎはくし型切り、人参を乱切り、パセリはみじん切りに刻んでおく。
- ③1時間たったところで漬けていた鶏肉をオリーブオイルを敷いた鍋で炒める。
- ④白くなってきたところで人参・玉ねぎを入れて炒める。
(玉ねぎは半透明になるまで)
- ⑤ローリエの葉を入れ一緒に炒める。
- ⑥表面に火が通ったら適量の水を入れ、野菜に火が通るまで20分程度煮込む。
- ⑦煮込んだらいったん火を止めローリエの葉を取り、カレールーを入れ溶けるまで煮込む。
- ⑧炊き上がったご飯に刻みパセリとカレーをかけて出来上がり。

栄養管理室 秋本里加子