

## 寒い冬に食べたい！身体ポカポカ免疫UPレシピ



ほうれん草と水菜はビタミンCが豊富で抗酸化作用があり免疫力を高めます。これらの野菜以外に、にんじんに多く含まれているβ-カロテンは皮膚や粘膜の形成を助けてくれるので、乾燥しやすいこの季節に積極的に摂りたい食材です。また、えびは良質な動物性たんぱく質が豊富なうえ、低脂肪でヘルシーです。

なお、完成写真はイメージです。



### よりよい POINT

- ✓ 下ごしらえ簡単
- ✓ 時短
- ✓ 冷凍野菜活用
- ✓ 洗い物カット

### 献立

主食 ご飯

主菜 鶏がらの水餃子鍋

副菜 ほうれん草とチーズのスペイン風オムレツ

レシピは全て2人分です

1人当たり※

総エネルギー	725kcal
たんぱく質	28.6g
食塩相当量	3.3g

※ご飯（150g）を含む

## 寒い冬に食べたい！身体ポカポカ免疫UPレシピ

### 主菜 鶏がらの水餃子鍋

#### 材料（2 人分）

水餃子（市販品） ※冷凍水餃子で代用可	10 個
水菜	80g
にんじん	1/4 本
カットしめじ	100g
<b>A</b> 水	500ml
酒	大さじ 2
鶏がらスープの素	小さじ 2
塩	少々
ごま油	小さじ 1

🕒 調理時間 12 分

#### 1 人当たり

エネルギー	230kcal
たんぱく質	8.8g
食塩相当量	2.2g



- 1 つの鍋で調理することで、洗い物を削減！
- カット済みのしめじを使って、包丁やまな板などの洗い物を削減！
- 水餃子は冷凍や市販品を使うことで、一から作る手間が省け時短に！

#### 作り方

**1** 水菜はざく切り、にんじんは短冊切りにし、鍋に **A** とにんじんを入れて中火にかける。

にんじんは皮を剥かずに用いると、さらに栄養豊富に！



**2** 煮立ってきたら水菜としめじ、水餃子を加えて中火で 5 分ほど煮て火を止め、ごま油を回しかける。

水餃子の茹で時間は使う商品によって異なるので、パッケージの表示を参考に！  
魚や豆腐、残り野菜を加えたり、味噌味にしてもおいしい！



## 寒い冬に食べたい！身体ポカポカ免疫UPレシピ

### 副菜 ほうれん草とチーズのスペイン風オムレツ

#### 材料（2人分）

冷凍ほうれん草	50g
むきえび ※冷凍むきえびで代用可	50g
卵	2個
ピザ用チーズ	30g
マヨネーズ	大さじ 1
塩、こしょう	各少々
オリーブ油	大さじ 1
トマトケチャップ	適量

調理時間 15 分

1人当たり

エネルギー	261kcal
たんぱく質	16.0g
食塩相当量	1.1g



- 冷凍のほうれん草を使うことで、調理の時短や洗い物を削減！

#### 作り方

- 耐熱容器に冷凍ほうれん草を入れ、ラップをしなくて電子レンジ（500W）で 50 秒加熱したら水気を切る。



- ボウルに卵を割って溶きほぐし、1とむきえび、ピザ用チーズ、マヨネーズ、塩、こしょうを入れてよく混ぜ合わせる。

卵を先に溶いておくことで、具材と混ぜ合わせやすくなる！



- フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、2を流し入れてフタをして弱火で 8 分ほど蒸し焼きにする。

卵に火が通るまでじっくり蒸し焼きに！



- 器に盛り付け、仕上げにトマトケチャップを添える。



## 寒い冬に食べたい！身体ポカポカ免疫UPレシピ



### 管理栄養士からのアドバイス！

#### 1 日の栄養バランスをとるための朝食・昼食のご提案

この献立はたんぱく質やビタミンC、野菜が摂れますが、大豆製品、乳製品は少なめです。朝食や昼食に豆腐や納豆、味噌汁、牛乳やヨーグルトなどを食べましょう。

### 冬のレシピ



#### 旬の食材で冬も元気に！栄養たっぷり簡単レシピ

レシピを見る



#### 冬野菜を美味しく！カット野菜を使って時短レシピ

レシピを見る

#### 参考文献：

農林水産省「食事バランスガイド」について

([https://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/index.html](https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html))

厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020 年版）

([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/eiyuu/syokuji\\_kijyun.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/syokuji_kijyun.html))

日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）

([https://www.mext.go.jp/a\\_menu/syokuhinseibun/mext\\_01110.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_01110.html))

#### 監修：

公立陶生病院

副院長 兼 呼吸器・アレルギー疾患内科 部長 近藤 康博 先生

管理栄養士 山田 三枝 先生