

ビタミンが豊富に含まれている野菜をしっかり摂り、風邪をひきにくい体を作りましょう。

《カリフラワーのごま酢和え》

(材料 2人分)

カリフラワー……………100g

きゅうり……………60g

A

ごま……………小さじ1

濃口しょうゆ……………小さじ2

酢……………小さじ1

砂糖……………小さじ1/2

塩……………少々

1.カリフラワーは小房に分けて茹でる。

きゅうりは輪切りにして塩を振っておく。

2.カリフラワーと水気を切ったきゅうりを、混ぜ合わせたAと和える。

[エネルギー33kcal タンパク質 2.3g 脂質 0.9g カルシウム 39mg 塩分 0.4g]

《根菜の味噌汁》

(材料 2人分)

A

れんこん……………60g

ごぼう……………60g

さつまいも……………80g

にんじん……………30g

しょうが……………20g

ねぎ……………40g

だし汁……………300ml

みそ……………大さじ1

1.れんこんとにんじんは、7~8mm厚さの
いちょう切りにし、ごぼうは乱切り、さつ
まいもは1cm厚さの半月切りにする。

ねぎは1cm幅に切り、しょうがは千切りに
する。

2.鍋にだし汁とAを入れ火にかけ、野菜が
柔らかくなるまで煮る。

3.ねぎを加え、味噌を溶かし入れる。

[エネルギー129kcal タンパク質 3.3g 脂質 0.5g カルシウム 59mg 塩分 1.2g]