

免疫機能を高め、疲労回復効果があるビタミン C をしっかり摂り、風邪をひきにくい体をつくりましょう。

《ピーマンと鶏肉のトマト煮》

(材料 2人分)

| | |
|---------------------|--|
| ピーマン …………… 60g | ① ピーマン、パプリカ、鶏肉、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。 にんにくはみじん切りにする。 |
| パプリカ …………… 60g | |
| 鶏肉 …………… 150g | ② フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを加え炒める。 鶏肉を加え火が通ったら、ピーマン、パプリカ、玉ねぎをいれ 炒める。 |
| トマト缶 …………… 1缶 | |
| たまねぎ …………… 100g | ③ ②にトマト缶を加え 15分煮る。 |
| にんにく …………… 1片 | |
| 塩 …………… 少々 | ④ 塩、こしょうで味を整える。 |
| こしょう …………… 少々 | |
| オリーブオイル …………… 小さじ 2 | |

[エネルギー 300kcal タンパク質 15.9g 脂質 18.9g カルシウム 30mg 塩分 1.1g]

《さつまいもミルクプリン》

(材料 2人分)

| | |
|------------------|--|
| さつまいも …………… 150g | ① さつまいもは皮をむき、厚さ 1 cm ほどの輪切りにし、柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。ゼラチンは水でふやかしておく。 |
| 牛乳 …………… 200ml | |
| 粉ゼラチン …………… 5g | ② さつまいも、牛乳、砂糖をミキサーにかける。 |
| 砂糖 …………… 大さじ 1 | ③ 鍋に②を入れて弱火で温め、ゼラチンを加える。 |
| | ④ 荒熱をとり、容器に流し入れ、冷やし固める。 |

[エネルギー 193kcal タンパク質 6.4g 脂質 4.0g カルシウム 137mg 塩分 0.1g]