

楽楽★すこやかレシピ

～生活習慣病を予防しよう!～

今回のテーマは、 きのこで免疫力アップ ～感染症を吹っ飛ばせ!～

きのこ野菜、たんぱく質を組み合わせ、
チリ風味で召し上がれ!



管理栄養士 田上あつみ
(公社)熊本県栄養士会
医療事業部 会員
しあわせ工房 たのうえ 代表

大豆ときのこのチリ風煮

提供：(公社)熊本県栄養士会

栄養価 (1 人分)

エネルギー	168kcal
たんぱく質	13.5g
脂質	7.3g
炭水化物	13.4g
食塩相当量	1.0g

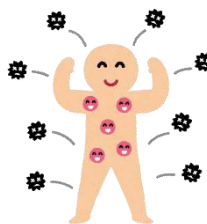


材料 (2 人分)

水煮大豆	75g
豚ひき肉	50g
しめじ (1/2 袋)	50g
エリンギ (1/2 本)	25g
玉ねぎ (1/4 個)	50g
人参 (3 cm 位)	25g
ブロッコリー	1 房
トマト水煮缶 (1/2 缶)	100g (固形量)
油	小さじ1
おろしにんにくチューブ	2cm 程度
水	50cc
コンソメ顆粒	小さじ1/2 (固形なら1/4 個)
ウスターソース	小さじ1/4
チリパウダー	小さじ1 (お好みで増減)
ケチャップ	小さじ2
A しょうゆ	小さじ3/4
砂糖	小さじ1/4
塩コショウ	少々
オレガノ	1 振り
バジル	1 振り

※なくてもよい

免疫力アップ!



食材マメ知識

きのこ類

新型コロナウイルスの影響で、免疫力が話題になっています。自然の食材で、インフルエンザや感染症予防のために自己免疫力アップの効果が期待されているのがきのこ類です。

きのこ類には、免疫機能に働きかける「ビタミンD」「β-グルカン」などの成分が多く含まれます。さらに、「食物繊維」も多いため、スムーズな排便を促し腸内環境を整え、栄養の吸収がよくなり代謝や免疫力の向上が見込まれます。

～ 作り方 ～

- (1) しめじ・エリンギ・玉ねぎ・人参は大豆の大きさに合わせて 1 cm のサイコロ切にしておく (写真)。
- (2) 火を着けない状態で、油・にんにく・豚ひき肉・玉ねぎを鍋に全部入れ、強火にして 30 秒ほど炒め、火を中火にしてさらに炒める。
- (3) (2) に水煮大豆と切ったきのこ類と人参とトマトの水煮缶を加えて炒め、A の調味料と水を入れて、人参が柔らかくなるまで弱火で 10 分程度煮た後、塩コショウを適宜加え、水分を飛ばし器に盛り付ける。
- (4) 最後にゆでたブロッコリーを散らす。

