

# 2015美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～



## 『風邪予防』



～寒くなる季節は風邪をひきやすい…しっかり予防しましょう!～

### 《ビタミン野菜の肉巻き》



帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生  
木下祐輝さん、山本菜未さん、本多美雪さん  
が考案しました。

#### 【栄養価】

エネルギー	342kcal
たんぱく質	10.8g
脂質	26.0g
レチノール当量	90g
ビタミンB1	0.37mg
ビタミンC	49mg
塩分	1.6g

#### この組み合わせがオススメ♪



プラス

- ・ご飯
- ・白菜と油揚げのみそ汁
- ・海藻ときゅうりの酢の物



### ◇◆◇栄養のポイント◆◇◇

風邪をひくとウイルス感染によって呼吸器系の炎症が発生し、くしゃみ、のどの痛み、咳、発熱といった症状が現れます。風邪の原因であるウイルス性の炎症を防いで体の抵抗力を高めるためには、ビタミンA・C・E・B群の摂取が効果的です。

人参に多く含まれるビタミンAには、鼻やのどの粘膜からのウイルス侵入を防ぐ効果があります。

ピーマンや芋に含まれるビタミンCは、ウイルスに対する免疫力を強化します。

豚肉に含まれるビタミンB1は体内に取り込んだ糖質をエネルギーへ変換する際に必要です。

そのため、ビタミンB<sub>1</sub>には新陳代謝を活発にし、疲労を回復させる効果があります。

またジンジャーソースに使用するしょうがの辛味成分にはショウガオールという成分が含まれており、血行を促進し身体を温める効果があります！

# 2015美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～

12月



## ビタミン野菜の肉巻き



### 【作り方】

- ★の材料でジンジャーソースを作る
  - 玉ねぎをみじん切りにし、しょうがをすりおろす
  - 鍋にしょうゆ、みりんを加えて玉ねぎも一緒に加熱する
  - 最後におろしたしょうがを加えて1～2分加熱する
- 人参・ピーマン・じゃがいもをそれぞれ、長さ5cm程度の細切りにし、ねぎは長さ5cm程度のぶつ切りにする。
- 豚バラ肉を広げ、②の野菜を巻く。  
(組み合わせはお好みで)
- フライパンにサラダ油を敷き、中火で加熱し、豚バラ肉の巻き終わりを下にして並べる。塩こしょうを振り、途中で転がしながら肉全体に焼き目を付ける。
- 焼き目がついたら蓋をして弱火にし、10分間蒸し焼きにする。
- 皿に盛りつけてジンジャーソースをかけ、茹でたブロッコリー、くし切りのレモンを添えて出来上がり。

### 【材料】(2人分)

豚バラ肉	120g(8枚)
人参	20g
ピーマン	20g
じゃがいも	20g
ねぎ	20g
サラダ油	小さじ2
塩	0.5g
こしょう	少々
★しょうが	10g
★たまねぎ	20g
★しょうゆ	大さじ3
★みりん	大さじ3
(添え)	
ブロッコリー	40g
レモン	1/6個