

今年の夏は「予防めし!!」

～免疫機能を低下させないで感染症の予防に役立つ食事をしよう～

ささみと野菜のケチャぽん (材料4人分)

鶏ささみ	320g
A	塩 少々
	こしょう 少々
	小麦粉 大さじ1
赤パプリカ	80g
黄パプリカ	80g
ピーマン	40g
玉ねぎ	150g
B	トマトケチャップ 大さじ2
	ポン酢 大さじ2
	砂糖 大さじ1
オリーブ油	小さじ2

<作り方>

- ①ささみは筋をとり、一口大に切り、塩、こしょう、小麦粉をまぶす。
- ②赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、玉ねぎは2cm角くらいに切る。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、①を入れ、軽く焼き目がついたら、②の野菜を加えて蒸し焼きにする。
- ④Bを加え、軽く炒める。



ささみと野菜のケチャぽん 1人分の栄養価 エネルギー 169kcal 塩分 1.0g

※赤字は注目栄養素を満たしています。

★たんぱく質	19.5g	★食物繊維 (総量)	1.75g
★カルシウム	16mg	★鉄	0.5mg
★ビタミンA (レチノール活性当量)	46 µg	★ビタミンE	2.88mg (α-トコフェロール量)
★ビタミンD	0 µg	★ビタミンB1	0.12 mg
★ビタミンB2	0.2mg	★ビタミンC	137mg

※注目栄養素を揃えるために※

「ささみと野菜のケチャぽん」を主菜として、野菜や海藻を使った副菜を1~2品加えると食物繊維やビタミン類が摂れます。また、乳製品をプラスすることでカルシウムも摂れます。ビタミンDは干しいたけに多く含まれますが、日光浴で体内で作られます。



下記の栄養素は免疫機能を高めるための注目栄養素です！

1品あたり、下記の栄養量が摂れるのが理想です。ある特定の栄養素や食品を食べれば良いというわけではなく、日々の食事でのいろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。

★たんぱく質	13.5g	★食物繊維 (総量)	3.2g
★カルシウム	113mg	★鉄	1.1mg
★ビタミンA (レチノール活性当量)	128 µg	★ビタミンE	1.1mg (α-トコフェロール量)
★ビタミンD	0.9 µg	★ビタミンB1	0.2mg
★ビタミンB2	0.2mg	★ビタミンC	17mg

※注目栄養素の数値は食品表示基準 (平成27年内閣府令第10号による「栄養素等表示基準値」) に基づいて考案しています。

公益社団法人 日本栄養士会参照