



## しっかり食べて「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～

### こんにゃくと野菜のカレー炒め

(材料4人分)

板こんにゃく	200g	
赤パプリカ	80g	
小松菜	80g	
エリンギ	100g	
A	中濃ソース	大さじ2
	カレー粉	小さじ1
	水	大さじ2
塩	少々	
ごま油	小さじ2	

#### <作り方>

- ①パプリカは1cm幅に切る。小松菜は2cmの長さに切る。こんにゃくは食べやすい大きさに棒状に切り、エリンギはこんにゃくと同じくらいの大きさに切る。
- ②こんにゃくは熱湯で1分程ゆでてざるにあげ、湯を切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、こんにゃくを炒め、パプリカ、小松菜、エリンギを入れ、Aを加え、炒める。
- ④味をみて、物足りないようであれば塩少々を加える。



#### 1人分の栄養価

エネルギー 50kcal 塩分 0.6g



### こんにゃくと野菜のカレー炒め 1人分の栄養価 **エネルギー 50kcal 塩分 0.6g**

※赤字は注目栄養素を満たしています。青字はほぼ注目栄養素を満たしています。

★たんぱく質	1.41g	★食物繊維(総量)	3.0g
★カルシウム	57mg	★鉄	0.9mg
★ビタミンA	87 μg (レチノール活性当量)	★ビタミンE	1.0mg (α-トコフェロール量)
★ビタミンD	0.3 μg	★ビタミンB1	0.05 mg
★ビタミンB2	0.1mg	★ビタミンC	42mg



#### ☆注目栄養素を揃えるために☆

「こんにゃくと野菜のカレー炒め」を副菜に取り入れて、たんぱく質が摂れる主菜と一緒に食べるとバランスが整います。ビタミン類はもう1品野菜の献立(副菜)をプラスすることで不足部分を補えます。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は日光浴で体内で作られます。日差しが強い時間を避けるなど熱中症の対策をとりながら外の日差しを浴びてみましょう。



### さまざまな栄養素を摂って免疫機能を高めるための注目栄養素(1品1人前あたり)

★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	128 μg (レチノール活性当量)	★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