



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～

ささみとせん切り野菜の

ゆずこしょう南蛮づけ

(4人分)

鶏ささみ	320g
人参	100g
長ねぎ	100g
貝割れ	1パック
A	
酒	大1
塩	ひとつまみ
B	
めんつゆ	1/2C
酢	1/2C
水	1/2C
ゆずこしょう	小1/2
小麦粉	大1～2
サラダ油	小2

<作り方>

- ①ささみはスジを取り、それぞれ斜め半分に切る。Aをふり、小麦粉をまぶす。
- ②にんじんは細く干切りに、長ねぎは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。貝割れは根元をおとす。
- ③フライパンに油を熱して①を入れ、ふたをして2分蒸し焼きにする。裏返してさらに2分蒸し焼きにする。
- ④鍋にBを混ぜ合わせ温める。汁が温まったら火を止めて、③とにんじん、長ねぎ、貝割れの2/3の量を加えて、5分ほどおく。
- ⑤器に盛り、残りの貝割れを飾り付けにのせる。

【1人分栄養価】

エネルギー 181 kcal 塩分 1.2 g



ささみとせん切り野菜のゆずこしょう南蛮漬け

1人分の栄養価 エネルギー 181kcal 塩分 1.2g

※赤字は注目栄養素を満たしています。

★たんぱく質	21.7g	★食物繊維（総量）	5.7g
★カルシウム	53.6mg	★鉄	0.96mg
★ビタミンA （レチノール活性当量）	143 μg	★ビタミンE （α-トコフェロール量）	2.3mg
★ビタミンD	0 μg	★ビタミンB1	0.23 mg
★ビタミンB2	0.2mg	★ビタミンC	55.2mg

※注目栄養素を揃えるために※

「ささみとせん切り野菜のゆずこしょう南蛮漬け」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。

注目! 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、日々の食事では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 （α-トコフェロール量）	1.1mg
★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