



親子で作ろう免疫力 UP レシピ

～白菜と鶏肉の具沢山コンソメスープ～

材料 (4 人前)

- 鶏モモ肉…160g
- ベーコンスライス or ブロック…80g
- プチトマト…5 個
- 人参…1/3 本(60g)
- しめじ…1/2 パック(50g)
- 白菜…3~4 枚(350g)
- にんにく…1 片
- コンソメキューブ…1 個(5.3g)
- 水…1L
- オリーブオイル…大さじ1
- 塩、こしょう…適量

白菜の黒い斑点てなあに？

黒い斑点は栄養の素となる「窒素」を過剰吸収することで起こる「ゴマ症」によるポリフェノール色素です♪
ポリフェノールの効果は、血圧降下や殺菌作用、抗酸化作用があります



にんにくに含まれるアリシンという成分には、非常に強力な殺菌力がありますよ♪

まずは材料を揃えてね！

【下準備】材料を食べやすいサイズに切っていきます。

⚠白菜は葉の部分は大きめのざく切り。芯の部分は斜めに削ぎ切りにして分けておいてください。
鶏モモ肉は一口大の大きさにカットします。ニンニクはスライスしてください♪

①鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくのスライスを入れて弱火にかけます。

にんにくを炒めて香りが出てきたら、…

②中火で鶏肉を皮面から焼きます。鶏肉の表面に少し焼き色がついてきたら、…

③ベーコンと人参を入れて炒めます。

しばらく炒めた後、しめじと、白菜の芯の部分を入れて、塩コショウをして炒めます。

④全体的に火が通ってきたら水を加え、強火にし一度沸かします。

グツグツといってきたら、灰汁が出てくるので、こまめに取りましょう

⑤最後に、トマトと白菜の葉の部分、コンソメを加えて 10 分ほど煮込めば完成です!(^^)!

鶏モモ肉のお友だちの鶏むね肉には、イミダペプチドという成分が含まれています。この成分は疲労回復・筋肉疲労を防ぐ効果があり、免疫力を高めるのにつながると期待されています。



モモ肉はここだよ

～ホットケーキミックスでりんごのカップケーキ～

材料 (10～12 個分)

- ・りんご…1 個
- ・★砂糖…大さじ 1
- ・★シナモンシュガー…大さじ 1
- ・★バター①…20g
- ・ホットケーキミックス…200g
- ・たまご…2 個
- ・バター②…50g
- ・砂糖…大さじ 1

りんごには免疫力効果が高い栄養成分が含まれています。特に、抗酸化成分のリンゴポリフェノールは、免疫細胞を活性化させてくれます。もちろんそのまま食べたりして、おいしく免疫力向上に取り組みましょう(^_^)

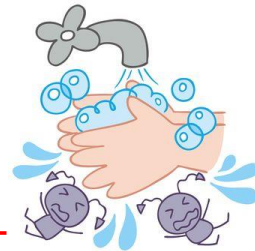


まずは材料を揃えてね！

- ① りんごを 1/4 に切ってから皮をむいて、1/16 に切ってから一口大に切ります♪
- ② 耐熱皿にりんごが重ならないように並べて、★をのせてラップをして 600w で 5 分チンして全体を混ぜておきます
- ③ 耐熱容器にバター②を入れて 600w で 30 秒チンしてからボールに移し、砂糖と混ぜ合わせ、たまご入れてさらに混ぜ合わせます
- ④ ③にホットケーキミックスと②を汁ごと全て入れてよく混ぜ合わせます
- ⑤ オーブンを 180℃に余熱しておきます♪
カップに均等に入れて、17 分焼いて串をさして何もついてこなければ出来上がりです!(^^)!



お料理をするとき注意してほしいことがあります



- ① お母さんやお父さんと一緒にすること！（こどもだけでは絶対しないでね★）
- ② 包丁や火を使うときは、ケガをしないように気を付けてね♪
- ③ お料理を始める前に必ずせっけんで手を洗うこと！
- ④ エプロンや三角巾、マスクを身につけましょう！

