

感染症に  
負けない!

## 鮭とたっぷり野菜の 玉ねぎドレッシング炒め



### ●材料/2人分

- ・塩鮭 …………… 2切れ(180g)一口大のそぎ切り
- ・小麦粉 …………… 適量
- ・スナップえんどう・10本(50g)筋をとる
- ・セロリ …………… 1/4本(60g)1口大に切る
- ・玉ねぎ …………… 1/2個(100g)くし切り
- ・赤パプリカ …… 1/2個(100g)1口大に切る
- ・エリンギ …………… 大1本 短冊切り
- ・サラダ油 …………… 大さじ2
- ・玉ねぎドレッシング・大さじ1弱

栄養成分(1人前) エネルギー370kcal

たんぱく質 22.5g  
脂質 21.6g  
炭水化物 25.4g (糖質20.6g 食物繊維 4.8g)  
塩分相当量 1.7g

\*春野菜の、たけのこや菜の花、キャベツもおすすめです。  
\*塩鮭の塩分で十分おいしくいただけるので、  
玉ねぎドレッシングは隠し味程度で仕上げています。

### ●作り方

- 1 スナップえんどうと少量の水をフライパンに入れフタをし、2~3分程度蒸し焼きにして、色が鮮やかになったら取り出す。
- 2 フライパンに大さじ1杯の油を敷き、小麦粉をまぶした鮭に、焼き目を付けて取り出す。
- 3 フライパンを簡単に拭き大さじ1杯の油で、野菜を炒める。  
野菜に火が通ったら玉ねぎドレッシングで味付けをする。
- 4 1と2を加え完成

おすすめ  
の副菜

きのこたっぷり  
豆腐の味噌汁



冷凍  
ミックスきのこ



我が家では、いろいろな  
きのこを生そのままミックスし  
て冷凍保存しています。  
みそ汁やスープ、炒め物など  
に手軽につかえて便利です。

## ●ウイルスに負けない食事のポイントは?!

・主食+主菜+副菜がそろった食事で、エネルギー・たんぱく質・ビタミン(A・C・Dなど)をしっかりとることです。

ウイルスと闘うためには 十分なエネルギーが必要です。  
主食を全く食べないなどの極端なダイエットは控えましょう。  
・たんぱく質は免疫細胞を作る主成分です。  
・ビタミンAは、のどや鼻などの粘膜を健康に保ち、ウイルスの侵入を防ぐ機能を高めてくれます。  
・ビタミンCはウイルスを攻撃する白血球の働きを強化し免疫力を強化してくれます。  
・ビタミンDはウイルスを防ぐ物質を作る働きがあるとされています。

ビタミンA  
が豊富な食材



緑黄色野菜

ビタミンC  
が豊富な食材



果物や野菜

ビタミンD  
が豊富な食材



魚介類・きのこ