

# 管理栄養士のワンポイントクッキング♪



みなさん、こんにちは！ 管理栄養士の安藤と申します。  
今回は、ご自宅でも作れる免疫力アップなメニューをご紹介します♪  
寒い時期が続きますが、食から免疫力をアップさせて風邪を引きにくい体作りをしましょう！

## ～抗酸化作用で免疫力アップ！焼き魚の野菜あんかけ～

### 材料（1人分）

- ・鮭 60g
- ・酒 1g
- 塩 0.2g
- 白コショウ 0.01g
- ・植物油 1g
- ◎人参 20g
- ◎玉ねぎ 20g
- ◎本しめじ 20g
- ◎植物油 1g
- ★かつおだし
- ★酒 2g
- ★みりん 2g
- ★薄口醤油 4g
- ・片栗粉 2g
- ・水(水溶き片栗粉用) 適量



### 栄養成分（1人分）

エネルギー…167kcal  
たんぱく質…14.3g  
脂質…9.7g  
炭水化物…7.3g  
食塩相当量…0.9g

### 作り方

- ① あらかじめ◎の野菜を細切りにする。
- ② 酒で臭みとりをした鮭に○で味を付けて焼き、お皿に盛りつける。
- ③ ①の野菜を油で炒め、全体がしんなりしたら★を加える。
- ④ ③が煮立ったら、弱火にして水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑤ ②の魚に④の野菜あんをかけたら完成！

### ワンポイントアドバイス♪

- ・人参に多く含まれるカロテノイドは抗酸化作用・免疫賦活作用があり、免疫力アップに効果的です！
- ・鮭に多く含まれるアスタキサンチンにも抗酸化作用があります！
- ・魚は蒸すことで油を使わずにヘルシーに作ることもできます♪
- ・好みの野菜に変える、魚を肉に変える等アレンジ沢山です！

