

クリスマス、お正月、冬休み…寒い冬も楽しいイベントがいっぱい！ワクワクするこの季節を満喫する為にも、健康管理に気をつけて元気に過ごしたいですね。

例えば同じ時間に同じ場所にいても、風邪やインフルエンザなどに感染する人とならない人がいます。それはなぜでしょうか？原因の一つに免疫力の違いが挙げられます。

この免疫力を上げることが冬を元気に乗り切る大事な鍵となります。基本的な事です、体を冷やさない、手洗いうがいを行う、そして緑黄色野菜などに含まれるビタミンA、キャベツや果物等に含まれるC、アーモンドやアボカドに含まれるEやタンパク質、食物繊維など良質な栄養を必要量しっかり摂り、あなたにあった適度な運動を行い、気持ちを明るく過ごすことが大切です。免疫機能についてもっと詳しく知りたい方はお気軽にお尋ねください！



材料（たっぷり2人分）

- ・木綿豆腐 1丁(300g)
- ・乾燥桜海老 5g
- ・しめじ、舞茸など合わせて150g
- ・人参 10g ・小松菜 20g
- ・ごま油 適量
- (A)だし汁1カップ（減塩だしの素使用）
- (A)醤油、砂糖、酒 各大さじ1
- ・水溶き片栗粉

今回は食物繊維豊富で低カロリーなきのことマメに摂りたいお豆腐、年2回旬を迎える桜海老を使ったアツアツお豆腐ステーキのご紹介です♪
＜免疫アップメニュー＞ お豆腐ステーキ 桜海老ときのこあん

（1人あたり263kcal 塩分相当量1.4g）

- ①豆腐をキッチンペーパー等に包み30分～1時間ほど冷蔵庫内で水切りする
- ②水気の切れた豆腐を4等分にカットし、片栗粉（分量外）をまぶす
- ③ごま油で色良く焼き、器に取り出す（又はスキレット鍋で焼く）
- ④きのこ類、野菜、桜海老を入れ軽く炒め、（A）を加え軽く煮立たせる
- ⑤水溶き片栗粉でトロミをつけ、お豆腐にかけて完成！