

世界の料理

「ルーロー飯」「空心菜の炒めもの」
「タンフータン」 おやつ：トウファ



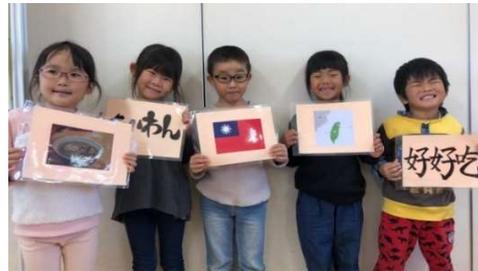
台湾

作り方 (2人分)

ルーロー飯は鶏肉とたけのこに醤油大さじ2・みりん大さじ2・酒大さじ1で下味を付けて、焼き、卵は醤油大さじ1・みりん大さじ1・酒小さじ1で煮て小松菜は茹でご飯と一緒に食べました。空心菜の炒めものはオイスターソースを使った料理です。豚肉と小松菜、エビなどを入れニンニク少々・オイスターソース少々・酒大さじ2・鶏がらだし大さじ1・醤油大さじ1を入れ炒めました。タンフータンは日本でいう卵スープです。玉ねぎ、長ねぎ、椎茸、卵を入れ中華出汁大さじ3で味付けしました。



トウファは甘い豆乳ゼリーに小豆・フルーツなどをトッピングした料理です。甘い豆乳ゼリー・ミカン・パイナップルを入れ、黒蜜で和えました。



朝ご飯を食べよう！



私たちの体の中には暗くなると眠くなり、明るくなると目が覚めるというような「生活リズム」があります。夜遅く起きていたり、食事の時間がバラバラな生活を続けていたりすると、その生活リズムが狂ってしまいます。「生活リズム」を整えるために、まずは朝ご飯をしっかり食べることから始めてみましょう！朝ご飯は目覚めたばかりの脳の動きを活発にします。

朝ご飯のポイント！

- ①主食 (エネルギーになる) ごはん、パン、麺など
- ②主菜 (体を作る) 卵、魚、肉、大豆製品など
- ③副菜 (体の調子を整える) 野菜、果物
- ④汁物 味噌汁、スープ、牛乳など

食物繊維を摂取しよう！

食物繊維を摂取することにより、腸内環境が良くなります。腸内環境は善玉菌を増やすことで整えられるため、善玉菌を増やすような食事を摂ることが免疫力を高める食事の基本となります。特に野菜・穀物・豆類などを摂取しましょう！