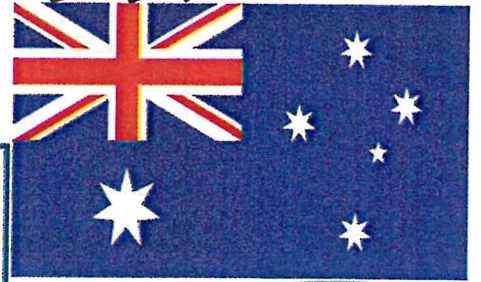


世界の料理

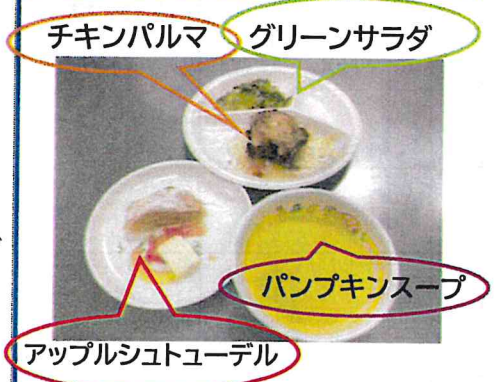
オーストラリア

チキンパルマ グリーンサラダ パンプキンスープ

おやつ: アップルシュトゥーデル



作り方(3人分) 【チキンパルマ】鶏肉(300g)を一口大に切り、うすく伸ばします。バター液(薄力粉50g、水100ml)を作り、鶏肉にくぐらせてパン粉を全体にまといます。170°Cに熱した油の中に鶏肉を入れて火が通るまで揚げます。好みの量のトマトソースを上からかけてチーズをのせます。【グリーンサラダ】レタス(4枚)、ベビーリーフ(1袋)、サラダ菜(1株)を一口大に切ります。砂糖(大さじ2)、塩(小さじ2)、油(大さじ3)、酢(大さじ1)を混ぜ合わせ野菜と和えます。【パンプキンスープ】玉ねぎ(2個)、人参(1本)、かぼちゃ(1/4個)をフードプロセッサーでみじん切りになるまでかけます。鍋に油を敷いて細かくなった野菜を炒めます。野菜に火が通ったらお湯(200ml)を加えながらブレンダーでポタージュ状にします。煮詰まったら、牛乳(100ml)、鶏がら(大さじ1)、塩(適量)で味を整えます。【アップルシュトゥーデル】はパイ皮(1枚)を常温に戻しておきます。りんご(1/2個)は、皮を剥いて5mmくらいのいちょう切りにし、砂糖(10g)とレモン汁(5g)と一緒に煮詰めます。バターでパン粉(15g)をフライパンで黄金色になるまで煎り、グラニュー糖(5g)を加えて混ぜ合わせます。パイ皮を麺棒で20cm角ほどの大きさに伸ばします。(下に文字が写るような薄さ)バターを薄く塗りその位置に、煎ったパン粉を均一に撒きます。りんごをのせて手前に1回⇒左右の順で織り込み巻きます。鉄板にクッキングシートを敷き、織り込んだ部分を下にして置きます。180に予熱したオーブンで20分焼きます。



食品で免疫力を高めましょう 自律神経のバランスを保って免疫力をあげるには食事が大切です。3つの項目を積極的にバランスよく摂ると、丈夫な体の基礎ができていきます。参考にしてみてください。

【腸内環境を整える食品】

◇食物繊維

野菜類・きのこ類・海藻類など

かみ応えがあり、唾液の分泌を進めて消化を助ける食物繊維、腸では便の量を増やして腸管を刺激し、便通をよくします。この一連の働きに加わるのが副交感神経です。交換神経とのバランスを保ち、体温をあげてくれます。



◇発酵食品

納豆・みそ・ヨーグルトなど

発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌を摂ることで、善玉菌を増やし、腸内バランスを整えます。



【身体を温める食品】

◇根菜類・香味野菜など

消化吸收を促し、免疫細胞の働きを活発にします。食事に積極的に取り入れることで、体を温めてくれます。体を冷やさないようにしましょう。



【ビタミンを多く含む食品】

◇ビタミンA・・・レバー・かぼちゃ・ほうれん草など

全身を覆う皮膚や粘膜を強くし、ウィルスの侵入を防ぎます。

◇ビタミンC・・・ピーマン・ブロッコリー・キウイなど

免疫細胞の働きを高めます。

◇ビタミンE・・・ぶり・モロヘイヤなど

免疫抑制物質の生成を防ぎます。

