

# 世界の料理 中国



拉麺 (ラーメン) 春巻き ラーパッツアイ

おやつ: マンゴープリン 龍蝦片 (ロンシャーペン)

作り方(3人) **拉麺**は鍋に油を敷き、豚肉にあるていど火が通ったら、玉ねぎ(1/2個を薄くスライス)、きゃべつ(1/4個を一口大)、にんじん(1/3本を短冊切り)、ニラ(適量を3cm)、きくらげ(5gは水で戻して戻し細かく刻む)を鍋に入れ、豚肉と一緒に炒めます。水(1ℓ)、醤油(大さじ4)、鶏がら(大さじ1)、ウェイパー(小さじ1)を入れ、煮つめます。中華麺(3玉)をほぐしながら入れて煮込んだら完成です。 **春巻き**は①キャベツ(150g)、たけのこ(100g)、しいたけ(2つ)を3cmの大きさに切ります。②ひき肉(150g)に酒・片栗粉(各小さじ2) 塩・こしょう(各少々)を混ぜ合わせます。③醤油(大さじ2)、ごま油(大さじ1)、酒(大さじ1)、砂糖(小さじ2)、スープの素(顆粒小さじ1)、水(大さじ4)、塩・こしょう(各少々)を混ぜ合わせておきます。熱したフライパンに油を入れ、②のお肉、①の野菜を炒め、③の調味料を加え、サッと炒め合わせて、水溶き片栗粉で固めにまとめます。パットに広げあら熱をとり、春巻きの皮の上のせて巻きます。180℃の油で、きつね色になるまで揚げます。 **ラーパッツアイ**は白菜(4枚)を短冊切り、人参(1/3本)、しょうが(1かけ)を千切りにして茹でます。酢(大さじ3)・砂糖(大さじ1)・塩(小1)をいれ混ぜ合わせます。



ラーメンと春巻きは大人気でした！どのメニューもたくさん食べ、「おいしい！」と言って喜んで食べていました♡

## 生活習慣を整えて免疫力を高めよう

### 免疫力ってなに？

免疫とは、細菌やウイルスなどの病原体から体を守る仕組みのことです。その働きを「免疫力」といい、免疫力が下がると体のバリア機能が低下して風邪をひきやすくなります。

風邪以外にも免疫力が下がるとかかりやすい病気

- 口内炎・肌荒れ ●生活習慣病 ●インフルエンザ ●食中毒 ●肺炎 ●胃腸炎 など

免疫力を高めるには、睡眠・バランスの摂れた食事・軽い運動が大切です。

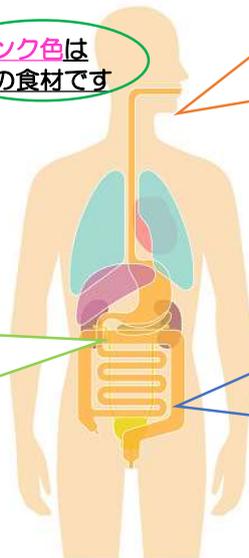
どんな栄養素や食材を摂ったらいいの？

### たんぱく質

ウイルスに対抗するための免疫細胞を作ります！免疫細胞の主とするものです。

卵 豆腐 肉 など

ピンク色は旬の食材です



### ビタミンA

のどや鼻などの粘膜で細菌をバリアします！ビタミンAは、粘膜を作る働きがあります。不足すると、のどや鼻が乾いて風邪をひきやすくなります。

小松菜 ほうれん草   
人参 パプリカ など

### ビタミンD

侵入してきたウイルスを守ります！免疫細胞を増やす働きがあります。

しらす干し ぶり わかさぎ   
あさり など魚に多いです！

### 乳酸菌・食物繊維

腸内環境を整えます！

免疫力を活性化させる働きがあります。ヨーグルト わかめ など