

→今月の【簡単レシピ】2026/1月更新

寒さが厳しくなるこの季節はビタミンA、ビタミンC、ビタミンEなど免疫力を高める食材をしっかり摂って、インフルエンザや風邪などに負けない体づくりが大切になります。『免疫力UPの元気レシピ』で、体の中から風邪を予防しましょう!!

## 簡単レシピ 「免疫力UPの元気レシピ♪」

### 春菊と鶏団子のスープ

#### 【材料 2人分】

鶏ひき肉	150g
玉ねぎ	70g
大葉	3枚
卸生姜	5g
塩こしょう	0.5g
片栗粉	大1(9g)
椎茸	3枚(30g)
人参	30g
春菊	50g
水	400cc
中華味	0.5g
料理酒	小1(5g)
薄口醤油	小1(6g)
塩	0.5g
ラー油	少々

#### 【作り方】

- ①ボウルに鶏ひき肉、みじん切にした玉ねぎ、大葉、卸生姜、塩こしょう、片栗粉を入れて粘りが出るまでこねる
- ②鍋に水、千切にした椎茸と人参を入れて加熱し、ひと煮立ちさせる
- ③①をスプーンで丸めながら②に入れ、弱火で5分程煮る
- ④3cm長に切った春菊、調味料を加えてさっと加熱し、仕上げにラー油をふる



※ 栄養量(1人分)エネルギー175kcal 塩分1.3g

### カキと深ねぎの山芋グラタン



#### 【材料 2人分】

牡蠣	100g
薄口しょうゆ	小1(6g)
料理酒	小1(5g)
深ねぎ	100g
長芋	150g
オリーブ油	小1(4g)
無調整豆乳	100cc
卵	1個
コンソメ	1.5g
塩こしょう	0.5g
とろけるチーズ	10g

#### 【作り方】

- ①牡蠣は軽く水気を切り、薄口しょうゆと料理酒をふって10分程置く
- ②深ねぎは2cm長のブツ切、長芋は1/3を角切り、2/3をすりおろしにする
- ③すりおろした長芋に豆乳、卵、コンソメ、塩こしょうを入れてよく混ぜる
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、深ねぎ、角切り長芋を加えてしんなりするまで炒め、①の漬け汁を加えて炒りつける
- ⑤グラタン皿に④を入れ、牡蠣を並べて③をかけ、上からとろけるチーズをふって220℃に予熱したオーブンで20分程焼き目がつくまで焼く

※ 栄養量(1人分)エネルギー189kcal 塩分1.9g

### ほうれん草とひじきのキムチ和え

#### 【材料 2人分】

ほうれん草	1/2束(100g)
ひじき	1/2P(50g)
キムチ	50g
ごま油	小1(4g)
濃口醤油	小1/2(3g)
いりごま	少々

#### 【作り方】

- ①ほうれん草は水で洗って2~3cm長に切る。キムチは粗みじん切にする
- ②鍋に湯を沸かし、ほうれん草を入れてひと煮立ちしたらひじきを加え、さっとゆでたらザルにあけて流水で冷ます
- ③水気を切った②にキムチ、調味料を加えて和える

※ 栄養量(1人分)エネルギー46kcal 塩分0.9g

