



3月のレシピ ~免疫力UPレシピ~



豚肉とキャベツのごま味噌丼



☆エネルギー:213kcal、 ☆塩分:1.4g

※ご飯は160gで計算しています

材料(4人分)

・ご飯	
・豚ももスライス	70g
・れんこん水煮	1/3節
・キャベツ	約3枚
・サラダ油	小さじ1
・おろし生姜	小さじ1
・砂糖	大さじ1
・みりん	大さじ1/2
A・濃口醤油	大さじ1/2
・ごま油	小さじ1
・麦味噌	大さじ2
・白すりごま	大さじ1
・ねぎ	適量

作り方

1. 豚もも肉は一口大に切っておく
2. れんこんはいちょう切り、キャベツは一口大に角切りにする。
3. 熱したフライパンに、サラダ油をひいて1.の豚肉を炒める。
4. 3.にれんこん、キャベツも加えて炒める。
5. Aの調味料を4.に加えて味を調える。
6. どんぶりにご飯をよそい、5.を上には盛り付ける。
7. 最後に上に小口に切ったねぎを散らして完成!

もう少し肌寒い季節が続きそうですね。
季節の変わり目は体調を崩しやすいため注意が必要です!

今回は体を温める作用が強い生姜や根菜類のれんこん。そして、腸内環境を良好にし消化管の動きをよくすることで免疫力を高める発酵食品の味噌を使用しています。丼にせず、主菜としてもおすすめ!!



がん予防・免疫力を高める!

がんは私たちの体を構成している正常な細胞が、あるときがん細胞に変化することから始まります。

がん細胞が生じて、私たちの体に備わっている免疫力によって、がん細胞は退治されることになるので**免疫力を高める**ことはがん予防に重要なことです。がんを予防する作用のある食品や、免疫力を高める食品とはどんなものがあるのでしょうか。

「**食物繊維**」は腸内細菌のうち、善玉菌を増やし、悪玉菌がつくる発がん物質を減らします。野菜類はもちろん豆類やきのこ類にも多く含まれています

「**β-グルカン**」はきのこ類に多く含まれている多糖類です。免疫力を高め、がん細胞の増加を抑える働きがあるため抗がん効果が期待できます。

「**β-カロテン**」は緑黄色野菜に含まれる色素成分で、強い抗酸化力で活性酸素の生成を抑制してがんを防ぎます。にんじんや緑黄色野菜の王様であるほうれん草、これからが旬のニラなどに多く含まれています。

