

免疫力 UP レシピ

発酵食品・食物繊維を含む免疫力 UP のためのレシピを紹介します！

白身魚ときのこのソテー

白身魚 : 1切れ
しめじ : 1/4 房
片栗粉 : 適量
塩コショウ : 少々
薬味ネギ : 適量 (たっぷりの方が◎)
バター : 小さじ 1
ポン酢 : 小さじ 2
油 : 適量



1. 魚は一口大に切り片栗粉をまぶす
2. しめじの石づきをとる
3. 油を熱したフライパンで魚を焼き、
色が付いたらしめじを加えて炒める
4. バターを加え、溶けたらポン酢を加えて完成

POINT!

きのこは数種類
入れても◎

食物繊維 : 1.4g

さつまいもと豆のサラダ

さつまいも : 1/3 個
ブロッコリー : 30g
ミックスビーンズ : 30g
マヨネーズ : 大さじ 1
胡椒 : 適量
粒マスタード : 小さじ 1

1. 野菜はそれぞれレンジで加熱する
2. 1の粗熱が取れたら
ミックスビーンズと混ぜる
3. 調味料と和えて完成

POINT!

食物繊維たっぷり

食物繊維 : 4.8g



ヨーグルト味噌漬け

プレーンヨーグルト : 100g
味噌 : 50g
好みの野菜 : 300g
輪切り唐辛子 : 少々

1. ボウルでヨーグルトと味噌を混ぜる
2. 密閉袋に野菜と共に入れ、
輪切り唐辛子を入れる
3. 冷蔵庫で1日以上寝かせて完成

食物繊維 : 3.2

POINT!

作り置きにも◎

発酵食品

