

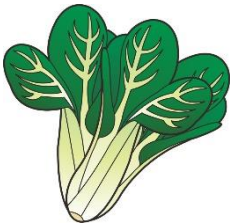
春到来!!本来であれば心躍る季節ですが、今春はウィルスに振り回されました。今回に限らず振り回されないためには、普段から免疫力を高めておくこと!改めて食べることは大切だと思う日々です。



免疫力を高めるためには、腸内環境を整えることが重要とされていますが、さらに、**今すぐできる!免疫力を高める方法**を紹介します。

日本栄養士会ホームページでは、“人は「噛む」ことで副交感神経が刺激され、白血球のなかのリンパ球の数が増えることで、免疫力アップにつながります。また、よく噛むことによって(消化だけでなく殺菌作用もある)唾液が大量に分泌されます。みりん干しや生野菜スティックサラダ(にんじん、大根、きゅうり)など、噛みごたえのある食材を普段の食事にとりいれる、親子で一緒にしっかり噛んで食べる習慣をつけるなど、日頃から気をつけてみてください。“とあります。

皆さん!ぜひ、契約野菜を野菜スティックにして食べてくださいね~!今の時期は、人参、春大根が契約野菜で届きます。味噌マヨディップを添えると発酵食品も摂れて一挙両得です!



今月の旬の野菜のレシピは、契約野菜登場回数No.1かも!の**小松菜**です!!生活クラブのサイト**ビオサポレシピ**(裏面にQRコードを掲載)で小松菜を検索すると…なんと201件ものレシピが出てきます!その中でも絶対作って欲しいレシピ2つを紹介します。



旬の野菜のレシピ

■牛肉と小松菜のさっぱりレモンオイスター炒め

レモン+オイスターがこんなに美味しいなんて…美味しいだけではありません！貧血の方にもオススメですよ～牛肉、小松菜、どちらも鉄分豊富です！

〈材料〉4人分

牛肉切り落とし…320g

小松菜…200g 人参…1/3本(60g)

なたね油…大さじ2

牡蠣味調味料…大さじ2

国産レモン…1/2個(50g)または果汁15g

〈作り方〉

1. レモンは絞って果汁を取っておく。牛肉は食べやすく切る。
2. フライパンになたね油を入れて中強火で熱し、牛肉をほぐし入れ、色が変わるまで炒める。
3. 野菜を加え、全体に油がまわるまで炒める。
4. 牡蠣味調味料、レモン汁を加え、さっと炒め合わせる。



■小松菜のチーズのせ 超簡単！カルシウムたっぷり！

〈材料〉

小松菜…150g

ミックスチーズ…10g

万能つゆ…小さじ1

〈作り方〉

1. 小松菜は3cm長さに切り、茎と葉に分ける。茎を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで30秒加熱する。
2. ①に葉を加え、ミックスチーズをのせ、万能つゆをかけて、再度レンジで1～2分加熱する。

