

健康危より冬 かぜのときの食事

かぜのときの食事

●水分補給

番茶、ほうじ茶、麦茶、おろしりんご、野菜スープ。

【ホットみかん】

●材料2人分

みかん……………2個
はちみつ……………小サジ2
湯……………200cc
ミントの葉……………4枚

●作り方

- ① みかんは横半分になり、絞り器で果汁をとります。
- ② コップに果汁、はちみつ、ミントの葉を入れ、湯を注ぎ、混ぜて熱いうちに飲みます。



【みかんゼリー】

●材料2人分

みかん……………2個
砂糖……………大サジ2
水……………100cc
ゼラチン……………5g
水……………大サジ2
ペパーミント…小サジ1

●作り方

- ① ゼラチンは水でふやかします。
- ② みかんの果汁をとります。鍋に果汁、砂糖、水を入れ、煮立てます。火を止め、ゼラチン、ペパーミントを加え、混ぜます。
- ③ 器に流し、冷やし固めます。やわらかいのですぐいただけます。



かぜのときの食事

●熱がある時はビタミンC、B1が必要

ポテト、豆腐、卵、かぼちゃ、にんじんなど。

▼オススメレシピ

【ほうれんそうのココット蒸し】

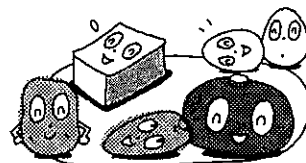
●材料2人分

ほうれんそう（ゆで）……………2/1わ
卵（Lサイズ）……………1個
牛乳……………150cc
ナツメグ……………少々
こしょう……………少々
塩……………小サジ1/4
おろしにんにく……………1/2片



●作り方

- ① ゆでたほうれんそうは刻み、牛乳50ccといっしょにミキサーにかけます。
- ② 残りの牛乳100ccは温めます。卵、調味料、おろしにんにく、①のほうれんそうをボウルに入れ、牛乳を加え、よく混ぜます。
- ③ ココットに注ぎ、アルミホイルをかぶせて180度のオーブンで20分、湯せん焼きにします。蒸し器の場合は中火で15分です。



●体をあたためる

おかゆ、寄せ鍋、みそ汁、うどんなど。

●消化のよい食事

おかゆ、やわらかく煮たうどんなど。

▼オススメレシピ

【かぶの牛乳粥】

●材料2人分

かぶ……………200g
湯……………200cc
コンソメの素……………1個
かぶの葉……………50g
牛乳……………50cc
塩……………少々
こしょう……………少々
ごはん……………150g

●作り方

- ① かぶは皮をむき、4つのくし形に切ります。
- ② かぶの葉はゆでて水にとり、細かく切ります。
- ③ 鍋に湯とコンソメを入れ、かぶを入れて煮込み、やわらかくなったならマッシャーでつぶし、牛乳を入れ味を整えます。ごはんを加えてひと煮立ちさせます。
- ④ 器に盛り、かぶの葉を飾ります。



こんな食べものは体に負担

油の多いもの…ラーメン、炒めもの
繊維の多いもの…セロリ、ごぼう
塩分の多いもの、果物…りんごはOK

