

管理栄養士のお手軽レシピノート

★免疫力アップレシピ

キムチ鍋

簡単調理
免疫力 up
腸活

《材料》(3~4人分)

- ・ 豚肉 100g
- ・ 白菜 1/4 個
- ・ 豆腐 200g
- ・ ニラ 1/2 束
- ・ 白菜キムチ 200g
- ・ 味噌 大さじ1
- ・ ごま油 大さじ1
- ・ 水 600ml
- ・ 顆粒鶏ガラスープ 小さじ2



《作り方》

- ① 豚肉と白菜、ニラを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に①と水、キムチ、顆粒鶏ガラスープを加え、蓋をして強火で煮る。
- ③ 沸騰したら豆腐を大きめのスプーンですくって入れる。
再沸騰したら味噌、ごま油を加えて味を調える。

～管理栄養士のあとがき～

免疫力を上げるためには、腸内環境を整えることが大切です。

腸内環境を整えるためには、生活リズムを整えることや、適度な運動も効果的ですが、食事面では、乳酸菌や食物繊維を積極的にとると良いでしょう。

乳酸菌は、ヨーグルトや乳酸菌飲料だけでなく、味噌やキムチ、納豆などの発酵食品に多く含まれています。

キムチや野菜をたっぷり入れたキムチ鍋を食べて、免疫力をUPさせましょう！

玉村町HPで掲載中！管理栄養士のお手軽レシピノート

<https://www.town.tamamura.lg.jp/docs/2020052000016/>

