

## 免疫力アップレシピ

### ★ツナトマト丼

【材料 2人分】

ごはん 中茶碗2杯分(300g)  
トマト(中) 1つ  
ツナ缶 1缶(80g)  
みょうが 2こ  
減塩しょうゆ 小さじ2



栄養価(1人分)	エネルギー	383kcal
	たんぱく質	12.1g
	脂質	9.2g
	炭水化物	61.1g
	食塩相当量	0.9g

【作り方】

- ① トマトを角切りにする。お好みで湯剥きしても良い。  
みょうがをせん切りにする。ツナ缶を開けておく。
- ② ご飯を盛ったところにトマトをのせ、ツナ缶をのせる。
- ③ みょうがの千切りを天盛りにする。
- ④ お好みで減塩しょうゆをかける。

～失敗しないコツ～  
おいしいトマトを使うこと！



やってみよう!

### ＊ポイント＊

- ★ごはんの代わりにパスタやそうめん、お豆腐に乗せてもOK!
- ★暑い夏に火を使わず『あっという間に』簡単どんぶり!
- ★ツナとトマトのうま味が合わさっておいしさ倍増!
- ★トマトに含まれるリコピンは抗酸化作用があり、がんを予防します
- ★ツナ缶にはDHAやEPAが含まれ、脳を活性化させたり血液をサラサラにしてくれます
- ★みょうがの香り成分には、食欲増進、消化促進、血行促進、発汗作用などがあり夏バテ防止にぴったりです





やってみよう!

アレンジ自在！さらに免疫力アップ！

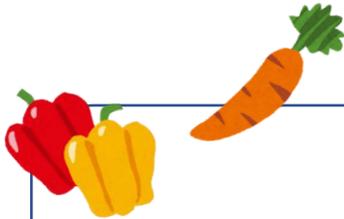
### ★レインボー丼（2人分）

「★ツナトマト丼」に

- いろいろな野菜の甘酢漬け 50g
- パプリカの甘酢漬け 20g
- 青しそ 2枚（せん切り）
- 焼きのり 少量

栄養価（1人分）	エネルギー	417kcal
	たんぱく質	12.5g
	脂質	9.3g
	炭水化物	69.2g
	食塩相当量	0.9g

をトッピング！



### ❁ 免疫力アップのポイント ❁

- ★様々な食品を摂ることで免疫力を高めることができます
- ★人参に含まれるビタミンAは鼻やのどの粘膜を強化します
- ★野菜全般に含まれるビタミンCはストレスや風邪などに対する抵抗力を強めます
- ★パプリカに含まれるビタミンEは血管や細胞を守り老化を防ぎます

