



和食の基本は、主食、主菜、副菜を整えること。忙しい現代人、全部手づくりでなくてもOK。市販のものもうまく活用しながら、定食スタイルを整えることがおすすめです。

## 季節のかわりめの免疫力アップ定食



エネルギー：517kcal / 塩分：3.6g

炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルは五大栄養素といわれ、体にとってなくてはならない栄養素です。なかでもビタミン・ミネラルは現代人に不足気味な栄養素ですが、体の調子を整え、免疫力をつけてくれる大切なもの。野菜に多く含まれているので意識してとるようにしたいものです。

### 献立メニュー

- 麦ごはん
- ワカメのみそ汁
- サワラの木の芽焼き
- ミズナの即席漬け
- 春野菜の蒸しもの マヨポン酢かけ

### PICK UP

## サワラの木の芽焼き

### 材料 (2人分)

サワラ：140g (2切れ)      しょうゆ：小さじ2  
 木の芽：適宜              みりん：小さじ2  
 キュウリ：1/3本

### 作り方

- 1 サワラは骨があればのぞく。
- 2 しょうゆ、みりんと木の芽のみじん切り1/2量を合わせて①を漬けて10分おく。
- 3 付け合せのキュウリは蛇腹に切り、塩(分量外)でもみ、食べやすい長さに切る。
- 4 ②の汁けをきり、グリルで焼く。途中、②の漬け汁をつけながら両面を焼く。
- 5 残りのみじん切りの木の芽をのせて少し焼き、器に盛り、木の芽をのせ、③を添える。



エネルギー：141kcal / 塩分：1.0g

季節の  
野菜図鑑



### キャベツ

胃炎や胃潰瘍を防ぐビタミンUが豊富。ビタミンCや食物繊維も多い。