

# おかず発見

## レバーのケチャップ和え

レバーは貧血の人ばかりでなく、微量の栄養素（ビタミン・ミネラル）をたくさん含んでいますからたまにはどうぞ。おいしいですよ。

＜材料4人分＞

- 豚レバー 200g
- ① 生姜汁 小サジ1
- しょうゆ 小サジ1
- 酒 大サジ1
- 片栗粉 油
- ② サラダ油 大サジ1
- 玉葱 120g (せん切り)
- ③ ケチャップ大サジ4
- ソース 大サジ2
- 月桂樹葉 1枚



1人当たりの栄養価	
エネルギー	207Kcal
たん白質	10.8g
脂肪	11.7g
鉄	6.7mg
ビタミンA	21563IU
ビタミンB <sub>2</sub>	1.81mg

- ① 

レバーは5mm厚さぐらいに平切りし、水洗いしてうすい塩水について血抜きする
- ② 

①のレバーを①のつけ汁に20分以上つける
- ③ 

鍋にサラダ油を熱し、せん切りの玉葱を入れて炒め、ケチャップ・ソース・月桂樹の葉を入れて煮込み、トマトソースをつくる
- ④ 

②のレバーの水気をとり、片栗粉をまぶして油で揚げる
- ⑤ 

③のトマトソースの中に④のレバーを入れて、からませる



# 元気ing

栄養士から健康に関する情報をお届けします！

## 風邪と食事



寒さがだんだん身にしみはじめ、風邪をひきやすい季節になってきました。風邪をひくと食欲が低下しがちです。そのため、栄養のバランスがくずれ、風邪のウィルスに対する抵抗力が弱まります。風邪をひいたときは、食事を食

### 風邪の予防には

べやすくするための工夫が大切です。そこで今回は風邪のときの食事のポイントをお伝えします。風邪を予防するためには普段からバランスのとれた食事を心掛けることが大切です。特に鼻やのどの粘膜を強くするビタミンA（人参、小松菜等）、ビタミンC（果物等）や風邪のウィルスに対する抵抗力をつけるタンパク質（肉・魚・大豆製品・乳製品等）をしっかりとりましょう。

### 風邪の

#### ひきはじめには

体を温めゆっくり休養することが大切です。温かい食べ物としては、部屋も同時に暖めてくれる鍋物が最適です。寄せ鍋は、栄養も豊富ですのでお勧めです。

#### 咳が出る

固い食べ物や水気の多い食べ物のはのどを刺激するため、むせの原因になります。豆腐やゼリーなど、のどの通りのよいものやあんでとろみをつけた料理がよいでしょう。

#### 熱がある

熱があると体の水分が失われやすいので、水分を多くとることが大切です。ビタミンCがとれる果汁や発汗作用のあるネギを入れた澄まし汁、冷たい刺身やプリンがよいでしょう。

#### のどが痛い

のどを刺激しない滑らかで口当たりのよいもの、野菜スープやマッシュポテトがお勧めです。香辛料の使用はのどを刺激するため、なるべく避けたほうがよいでしょう。