

「しっかり食べて免疫力アップ！🐷」

青森中央短期大学食物栄養学科 特任講師 池田友子

令和8年 1月31日（土）

免疫力アップには栄養のバランスが大切。おいしく作ってたくさん食べよう！

- ① 肉みそと枝豆のご飯
- ② 豚バラ肉のミルクすいとん
- ③ ゆで豚ときゅうりのごまだれ

【🐷肉みそと枝豆のご飯】 4人分

<材料>

ごはん	茶碗 4杯分 (1人米 60g)
豚ひき肉	150g
ニンニクすりおろし	(チューブ1cm)
ショウガすりおろし	(チューブ1cm)
ごま油	小さじ1/2
醤油	小さじ2 (12g)
酒	小さじ2 (10g)
味噌	大さじ1(18g)
砂糖	大さじ 1(10g)
白ごま	小さじ1/2
枝豆(さや付き)	40g
レタス	葉2~3枚

<作り方>

- ① フライパンにごま油を入れ、しょうが・にんにくのすりおろし、ひき肉を入れよく炒める。
- ② ①に調味料を入れ汁気がなくなるまで炒める。
(油がはねるので注意しながら汁を飛ばす)
- ③ レタスはちぎる。
- ④ 器にレタスをしき、上にごはん・ひき肉・枝豆を散らし、白ごまを振る。

炒め具合



【🐷豚バラ肉のミルクすいとん】 4人分

<材料>

豚バラ肉	160g
だいこん	80g
にんじん	60g
ごぼう	40g
高野豆腐	1個
すいとん	
小麦粉	100g
牛乳	50g
塩	一つまみ
だし汁	4カップ(800ml)
醤油	大さじ1(18g)
塩	小さじ1/2(3g)
酒	大さじ2(30g)
ねぎ	10cm

<材料>

- ① 豚バラ肉は3cmに切る。
- ② だいこん・にんじんはいちょう切り、ごぼうは、斜め薄切り、ねぎは小口に切る。
- ③ 高野豆腐は戻して、短冊に切る。
- ④ 小麦粉に塩を混ぜ、牛乳を加え混ぜながら、耳たぶくらいの柔らかさになったら寝かせる。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れ煮立ったら豚肉・野菜・高野豆腐を入れ煮込む。(12~13分)
- ⑥ すいとん生地を伸ばして薄くしながらちぎって汁に落とす。(煮込む3分)味付けをする。
- ⑦ 仕上げにねぎを入れさっと煮る。



切り方

【ゆで豚ときゅうりのごまだれ】 4人分

<材料>

豚しゃぶしゃぶ用薄切り	8枚
ゆで汁(酒大さじ1・塩小さじ1/2)	
きゅうり	1本
白すりごま	大さじ2
醤油	大さじ1 (36g)
酢	大さじ1/2 (7.5g)
砂糖	大さじ1/2 (5g)
中華スープの素	小さじ1/4

<作り方>

- ① ゆで汁に酒・塩を加え煮立て、豚肉をゆでる。
- ② きゅうりはせん切りにする。
- ③ ごまだれの調味料を合わせる。
- ④ 皿にきゅうり・豚肉を盛りごまだれをかける。
(大人向けにはごまだれに豆板醤を入れ辛くできる)



切り方



メモ