



長期保存が可能な食材で！コロナ対策レシピ

JA秋田厚生連雄勝中央病院

献立メニュー

・さばカレーよコロナ ・免疫爆上げサラダ ・リラックスモクテル

「自慢の一品」にまつわる話やコンセプト

今回のレシピは、「コロナ禍での生活」と「感染予防」の観点から考えました。コロナ禍の生活では、密を避ける為に外食の機会が減り、まとめ買いをし、自宅で食事をする頻度が増えたと思います。そこで長期保存可能な缶詰類や乾物の食材を使用し、作り方も簡単なレシピを作成しました。太陽にあたる時間が減っている為、ビタミンD合成量の低下からのビタミンD不足も考慮し、ビタミンDが豊富な食材を使用しました。ビタミンDの1日の目安量8.5 μg 耐容上限量100μg(日本人の食事摂取基準2020)であるが今回の献立は、14.4μg含まれています。感染予防の面からは免疫力を上げるため、体温を上げる食材として生姜やカレー粉、腸内環境を整える食品として、甘酒やカルピスを使用しています。自粛生活で感じる多くのストレスを少しでも解消できるよう、栄養価だけでなく、見た目、味、食感なども意識しています。「モクテル」もその一つで、ノンアルコールカクテルの新しい呼び方でコロナをきっかけに注目されるようになったものです。少しでも多くの方に喜んでいただけるメニューになればと思います。

レシピ表

材料名	分量 (g)	作り方
【さばカレーよコロナ】 ごはん さば水煮缶 まいたけ カットトマト缶 カレー粉 おろし生姜 ケチャップ 中濃ソース	150g 90g 50g 150g 2g 2g 7g 9g	①鍋にさば水煮缶、まいたけ、カットトマト缶、カレー粉、おろし生姜を入れ、中火で加熱する。 ②ひと煮立ちしたら弱火にし混ぜながら10分ほど加熱する。 ③ケチャップ、中濃ソースを加え混ぜ合わせ、全体に味がなじんだら火から下ろし、ごはんと一緒に皿に盛りつけて出来上がり。
【免疫爆上げサラダ】 切り下し大根 黒きくらげ (乾燥) 赤ピーマン ピーマン (A) レモン汁 (A) 濃い口醤油 (A) カルピス (A) ごま油 サニーレタス	7g 1g 10g 10g 8g 3g 5g 1g 10g飾り用	①切り下し大根は水で戻し、水気を切って食べやすい長さに切る。黒きくらげは水で戻し千切りにする。 ②赤ピーマン、ピーマンは千切りにし、湯通しする。 ③ボウルに(A)を入れて混ぜ、①②の材料も加えて混ぜ合わせる。
【リラックスモクテル】 酎酒 バナナ プレーンヨーグルト りんご ミント	40g 40g 60g 10g飾り用 飾り用	①ミキサーに酎酒、バナナ、プレーンヨーグルトを入れ攪拌する。グラスに注ぎ、りんごとミントを飾る。
	熱量 (kcal) 炭水化物 (g) タンパク質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	
栄養成分量	649 102 30.1 13.9 2.1	