

# 天童北部支部 テーマ「免疫力アップ」

この栄養素に  
注目しました！

## 免疫力アップのためには？

～多くの食材を使ってバランスの良い献立を♡～



### DHA…免疫機能の正常化

抗血栓作用・血圧コントロール

まぐろ・さば・さんま  
などに多く含まれる



### β-カロテン…抗酸化作用

赤パプリカ・人参  
・かぼちゃなどに  
多く含まれる



### ビタミンE…抗酸化作用

米油・オリーブ油  
・ナッツ類・魚介類  
などに多く含まれる



## サバのグリル 抗酸化オイルがけ

### 秘伝！香味オイル

作り置きしておくと、普段のお料理が  
風味豊かになります☆

#### 作りやすい分量（4人分）

オリーブ油又は米油 100cc  
にんにく（スライス） 1 かけ  
パプリカ赤・黄（細切り） 各 1/2 個

#### 作り方

密封袋や瓶に、にんにく・パプリカ・油  
を入れて漬けておく。  
（4～5 日位保存可能）



お好みの“ハーブ”  
を添えてもよい

### 材料（4人分）

甘塩サバ（半身）	2 切れ
パン粉	10g
パセリ（葉のみ）	1/2 茎
にんにく	1 かけ
※香味オイル	大さじ 1
ブラックペッパー	少々
※オイル漬けのパプリカ	150g
エリンギ	200g
まいたけ	100g
ミニトマト	8 個
塩こしょう	少々
サニーレタス	5～6 枚
レモン	1/2 個

### 作り方

- ① パセリとにんにくをみじん切りにしてパン粉に混ぜる。
- ② サバを半分に切り、香味オイルをつけブラックペッパーをふる。  
①のパン粉を両面にしっかりと押しつけてしばらく置く。
- ③ ミニトマトはヘタをとり、エリンギとまいたけは手で細かく  
さく。サニーレタスはちぎって皿に盛りつけておく。
- ④ フライパンにオープンシートを敷き、香味オイル大さじ 1 を  
熱し、サバの皮目を下におき、片面 5～6 分ずつ、中火の  
弱火でこんがり焼き、皿に移す。
- ⑤ シートをとり、オイル漬けのパプリカ・きのこ・ミニトマト  
を炒め、軽く塩こしょうする。④に盛り付け、くし形に切っ  
たレモンを添える。

野菜たっぷりのソテーがソースの役目  
をになってくれます。  
青背魚特有の臭みを、香味野菜で  
やわらげ、美味しくいただけます。

### 1人分の栄養価

エネルギー	326kcal	ビタミン A	82 μg
たんぱく質	25.2g	ビタミン C	90mg
脂質	20.2g	ビタミン E	3.7mg
食塩相当量	1.4g	食物繊維	5.1g