

‘あさごはん’で ウイルスに負けないからだづくり -1

ブロッコリーとささみの温サラダ、たまごかゆ

温サラダ

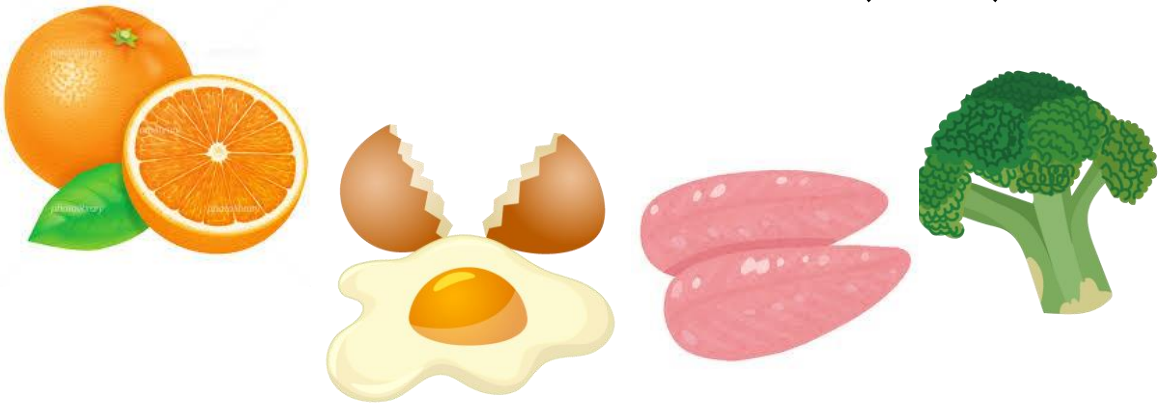
1. ブロッコリーは小房にわけ、ラップをかけてレンジで600W・1分間加熱する。
2. 別の容器でささみ肉に下味（しょうゆ、砂糖、ごま油、しょうが）をつけ、レンジで600W・3分加熱する。
3. レンジアップしたささみ肉とブロッコリーを和え、塩を適量加えて味を整える。
4. 最後にいりごまをふりかけてできあがり。

たまごかゆ

1. 茶碗一ぱいのごはんを煮て、少量の顆粒だしで味付け。
2. ちょうどよい水分量になったら、弱火にして溶きたまごを加え、お好みでのりをそえてできあがり。

	グラム	エネルギー	たんぱく質	ビタミンC	亜鉛
お米	70	251	4.3	0	1
たまご	60	91	7.4	0	0.8
ささみ	100	105	23	2	0.6
ブロッコリー	100	33	4.3	120	0.7
オレンジ	50	23	0.4	30	0

(kcal) (g) (mg) (mg)



1食で1日あたり必要な
・ ビタミンCの**全量**
・ 亜鉛の**3分の1**
を摂取することができます！

大学HP 献立紹介文：和の朝食レシピ

・タイトル

【研究紹介】朝ごはんではウイルスに負けないからだづくり（2）

ー あたたかい朝食レシピのご紹介

栄養学科 垵（ゆり）研究室

・本文

3月に入っても気温が低い毎日がつづきますが、あたたかい朝食をとって活発な一日をスタートさせましょう！ 大切な栄養素であるビタミンCと亜鉛（あえん）は、ともにからだの免疫のはたらきを活性化させ、感染の予防にも効果があります。管理栄養士を目指す栄養学科3年生が、ウイルスに負けないための手軽でかんたんな朝ごはんのレシピを発案しましたので紹介します。

たまごには亜鉛が豊富に含まれており、熱を加えても形が変わらないため、亜鉛を効率よく摂取することができます。ブロッコリーはビタミンCをたくさん含む代表的な野菜で、しょうがを少量加えた味付けにより、朝の眠っている食欲を刺激します。オレンジ（ネーブル）には温州みかんと比べて、おそよ2倍多くのビタミンCが含まれています。