

管理栄養士の おすすめレシピ

ビタミンAとCが
免疫力アップのお手伝い!

柿



柿1つで、ビタミンCの約1日の必要量が摂れてしまいます。
柿はカリウムも多く含み、体内の余分な塩分・水分を排出します。
タンニン^①は鉄と結合し、鉄の吸収を妨げます。食べる時は、食事から2~3時間離すとよいでしょう。

柿と長芋の肉巻き

＜材料＞	(2人分)
柿	1/2個
長芋	50g
豚ももスライス	6枚
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1



＜作り方＞

- ① 柿と長芋は皮をむき、長めのスティック状に切る。
- ② ①を数本ずつ、豚ももスライスで巻く。
- ③ フライパンに並べ、蓋をして焼く。
- ④ 肉に火が通ったら、調味料を入れ、肉にからませる。

＜1人当たりの栄養量＞

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
158kcal	13.2g	6.3g	0.5g

※ (公社) 岐阜県栄養士会ホームページより参照

柿と大根のサラダ

＜材料＞	(2人分)
柿	1/2個
大根	80g
きゅうり	20g
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2



＜作り方＞

- ① 柿・大根は皮をむき、千切りにする。
- ② きゅうりも千切りにする。
- ③ 調味料をすべて混ぜ合わせ、食べる前にかける。

＜1人当たりの栄養量＞

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
48kcal	0.7g	1.1g	0.4g

No.22



JAぎふ JAにしみの JAいび川 JAめぐみの JAとうと JAひがしみの JAひだ
JA岐阜中央会 JA岐阜信連 JA全農岐阜 JA共済連岐阜 JA岐阜厚生連