

# ☆クリスマス温活メニュー☆

## 楽しく食べて免疫力アップ

### 【生地から作ろう！手作りピザ】 4人分

#### 生地

☆ 強力粉	...	120g	} A
☆ 全粒粉	...	30g	
☆ きび砂糖	...	小さじ2	
☆ 塩	...	小さじ1/4	
☆ ドライイースト	...	2g	
☆ オリーブ油	...	大さじ1	
☆ めるま湯(35~40℃程度)	...	80cc	

#### ソース

☆ 粗ごしトマト(缶)	...	1/2缶	
☆ トマトケチャップ	...	大さじ1.5	
☆ バジル	...	1枚	みじん切り
☆ 玉ねぎ	...	1/8個	みじん切り
☆ にんにく	...	1/2片	みじん切り
☆ オリーブ油	...	大さじ1/2	
☆ 塩	...	小さじ1/4	

### ～ 作り方 ～

- ① 生地を作る。  
ボウルにAを入れ、菜ばし等で軽く混ぜる。オリーブ油を加え、めるま湯は2回に分けて加える。手で捏ねながらひとまとめにし、ラップをして30分くらい置く。
- ② ソースを作る。  
フライパンにオリーブ油をひき、にんにく、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、粗ごしトマトとトマトケチャップ、バジルを加える。最後に塩を加えて味を調える。
- ③ ①の生地を半分に分ける。薄くのばしてフォークで穴をあける。②のソースを半分にして、片方のソースにマヨネーズを加えて混ぜる。1枚は②のソースを塗り、もう1枚にはマヨネーズ入りのソースを塗る。
- ④ トマトソースを塗った生地には、具①のトマトとモッツアレラチーズをのせる。マヨネーズを加えたソースの生地には、具②の玉ねぎ、むきえび、アボカド、ピザ用チーズをのせる。余熱したオーブンで220℃で約10分焼く(様子をみながら調整してください)。
- ⑤ ピザが焼き上がったら、具①のピザにバジルを飾る。具①②の2種類のピザをそれぞれ8等分にカットして盛り付ける。



### 体を内側から温めて免疫力アップ

暖かい食べ物が美味しい季節になりましたね。空気が乾燥して、風邪をひきやすい季節でもありますので、しっかり体調管理をしていきたいですね。体温が1度下がると免疫力が約30%も下がってしまうと言われています。今回の食材は、体を温める作用のある食材や発酵食品を使ったレシピとなっています。体の内側から温めて免疫力を高めましょう。



#### 具①

☆ トマト	...	1/2個	一口大に切る
☆ モッツアレラチーズ	...	1/2袋	一口大にちぎる
☆ バジル	...	適宜	

#### 具②

☆ むきえび	...	70g	
☆ アボカド	...	1/2個	一口大に切る
☆ たまねぎ	...	1/4個	半分に切り短冊切り
☆ マヨネーズ	...	お好みで	
☆ ピザ用チーズ	...	お好みで	

## 【ホットサラダ】4人分

☆ さつまいも	...	1/2本	1cm幅の半月切り
☆ にんじん	...	1/2本	3cmの拍子木切り
☆ ブロccoli	...	1/2株	小房に分ける
☆ かぶ	...	2個	4等分に切る

### ドレッシング

☆ 甘酒	...	大さじ5	A すりおろして搾る
☆ ワインビネガー	...	大さじ2	
☆ 塩	...	小さじ1/2	
☆ しょうが	...	10g	
☆ オリーブオイル	...	小さじ1/2	

## 【鮭チャウダー】4人分

☆ 生鮭	...	4切れ	3等分に切る
☆ 塩	...	適宜	
☆ オリーブオイル	...	適宜	
☆ じゃがいも	...	2個	一口大に切る
☆ 玉ねぎ	...	1個	半分に切り、短冊切り
☆ しめじ	...	1袋	石づきを落としてほぐす
☆ ベーコン	...	4枚	1cm幅に切る
☆ パセリ	...	適宜	みじん切り
☆ 水	...	2カップ	
☆ コンソメ	...	1袋(4.5g)	
☆ 豆乳(無調整)	...	1カップ	
☆ みそ	...	大さじ1.5	
☆ 米粉	...	大さじ2	
☆ バター	...	10g	溶かす
☆ 塩	...	小さじ1/4	

## 【紅茶とゆずのゼリー】4人分

### 紅茶ゼリー

☆ 紅茶(ティーバッグ)	...	3バッグ
☆ 水	...	2カップ
☆ はちみつ	...	60g
☆ ゼラチン	...	8g

### ゆずゼリー

☆ ゆず(皮)	...	1/2個分	みじん切り
☆ ゆず(果汁)	...	1/2個分	搾る
☆ 水	...	1カップ	
☆ はちみつ	...	40g	
☆ ゼラチン	...	4g	

### りんごコンポート

☆ りんご	...	1個	1.5cm角切り
☆ 水	...	1/2カップ	
☆ きび砂糖	...	大さじ1	
☆ レモン汁	...	小さじ1	

### ～ 作り方 ～

- ① Aの材料を混ぜてドレッシングを作る。
- ② さつまいも、人参をせいろのにせ、約10分蒸す。
- ③ ②にブロッコリー、かぶのをせ、約10分蒸す。  
(加熱時間は様子を見ながら調整してください)

### ～ 作り方 ～

- ① 材料を切る。鮭は切って塩を振っておく。
- ② 鍋にじゃがいも、玉ねぎ、しめじを入れ、分量の水を加えて煮る。沸騰したら、コンソメとベーコンを加える。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、鮭を焼く。片面を焼いたらひっくり返し、蒸し焼きにして完全に火を通す。
- ④ ②の材料に火が通ったら、味噌と米粉を豆乳の半量で溶いて加え、残りの豆乳も加える。③の鮭と溶かしバターを加えたら火をとめる。
- ⑤ 器に盛り、パセリを散らす。

### ～ 作り方 ～

- ① りんごコンポートをつくる。  
鍋に切ったりんご、水、砂糖、レモン汁を入れて煮る。ひと煮たちしたら弱火にして、10分程度煮る。粗熱がとれたら、冷蔵庫で煮汁ごと冷やす。
- ② 紅茶ゼリーをつくる。  
鍋に水を入れ、沸騰したら火をとめて、ティーバッグを入れて約1分蒸らす。ティーバッグを取り出し、はちみつを加える。はちみつが溶けたら、ゼラチンを加えて溶かす。グラスに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ ゆずゼリーをつくる。  
鍋に水を入れ、沸騰直前で火をとめ、はちみつとゼラチンを加えて溶かす。粗熱がとれたら、ゆずの皮と果汁を加えて混ぜる。バットに流し、冷やし固める。
- ④ ③のゆずゼリーが固まったら、フォーク等で細かく崩す。
- ⑤ ②の紅茶ゼリーが固まったら、①のりんごをのせて、その上に④のクラッシュしたゆずゼリーをのせる。

盛り付けイメージ



# 温活で免疫力UP 食事で体の内側から温めよう

## 【しょうがご飯】 4人分

☆精白米	… 2合	
☆水	… 白米分量	
☆昆布	… 2g	
☆生姜	… 30g	すりおろす
☆薄口しょう油	… 大さじ2	} A
☆酒	… 大さじ1	
☆塩	… 小さじ1/2	
☆かぶの葉	… 80g	茹でてみじん切り
☆白ごま	… 大さじ1	

～ 作り方 ～

- ① 米を研ぎ、昆布を入れ、約30分～1時間浸水させる。
- ② 生姜をすりおろす。かぶの葉は茹でて水気を切り、みじん切りにする。
- ③ Aの調味料とすりおろした生姜を加え、炊く。
- ④ 炊き上がったら昆布を取り出し、かぶの葉を混ぜる。白ごまをのせる。

## 【魚と大豆のトマト煮】 4人分

☆鱈	… 4切れ	
☆こしょう	… 適量	
☆玉ねぎ	… 1/2個	スライス
☆にんにく	… 1/2かけ	みじん切り
☆大豆(水煮)	… 1缶(100g)	
☆サラダ油	… 適量	
☆カットトマト	… 1缶	} A
☆水	… 1カップ	
☆ウスターソース	… 大さじ2	
☆砂糖	… 小さじ2	
☆塩	… 小さじ1/4	
☆酒	… 大さじ1	
☆パセリ	… 少々	みじん切り

～ 作り方 ～

- ① 鱈は2等分し、こしょうをする。
- ② 玉ねぎはうすくスライスし、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を入れ、鱈の表面をさっと焼く。
- ④ 鱈を取り出し、油とにんにく・玉ねぎを加え炒める。  
Aを加え、沸騰したら鱈と大豆を加え8分～10分煮る。
- ⑤ 皿に盛り付け、パセリを散らす。

## 【温野菜のサラダ ～酒粕ドレッシング～】 4人分

☆ブロッコリー	… 1/2個	小房にわける
☆さつまい	… 大1/2本(150g)	1cmの輪切り
☆かぶ	… 2個	1個を縦に4等分
☆人参	… 1/2本	8等分
☆パプリカ	… 1/2個(40g)	8等分
☆酢	… 大さじ1	} A
☆味噌	… 大さじ2	
☆マヨネーズ	… 大さじ2	
☆砂糖	… 小さじ1	
☆酒かす	… 20g	

～ 作り方 ～

- ① 酒粕は大さじ1の水(分量外)を加えて混ぜ、レンジで20秒加熱する。Aの調味料と混ぜる。
- ② 人参・さつまいをせいろにのせ、7分蒸す。その後かぶ・ブロッコリー・パプリカをのせ、更に7分蒸す。  
※加熱時間は様子を見て加減してください



よく噛んで食べると体温が上昇し、血流が良くなります。血液には免疫機能に関わる成分が含まれており、血流が良くなることで全身の隅々に届くようになり、免疫力向上につながります。  
ひと口30回を目安に、噛む回数を意識してみましょう。

## 【みぞれ汁】 4人分

☆鶏もも肉	… 160g	一口大に切る
☆塩麴	… 大さじ2	
☆白菜	… 4枚(200g)	1cmに切る
☆人参	… 1/2本	いちょう切り
☆ごぼう	… 1/2本	ささがき
☆椎茸	… 4枚	スライス
☆大根	… 1/3本(400g)	おろす
☆小松菜	… 1/2袋(100g)	3cmに切る
☆塩	… 小さじ1	
☆しょう油	… 大さじ1	
☆酒	… 大さじ1	
☆かつお節	… 20g	
☆昆布	… 5g	
☆水	… 4カップ	
☆柚子胡椒	… お好みで	

～ 作り方 ～

- ① 鍋に分量の水と昆布を入れ、約30分つけておく。約30分後に火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。沸騰したらかつお節を加え、2～3分沸騰させた後火をとめる。かつお節が沈んできたらザルで濾す。
- ② 鶏もも肉は一口大に切り、塩麴を加え揉み込む
- ③ 材料を切り、①のだし汁が入った鍋で白菜・人参・ごぼう・椎茸を煮る。
- ④ ③が沸騰したら鶏もも肉を加え、火が通るまで煮る。
- ⑤ 小松菜を加え調味料で味を調え、食べる直前におろした大根を加えひと煮立ちさせる。

## 【ホットヨーグルト】 4人分

☆ヨーグルト(無糖)	… 320g
☆水	… 大さじ2
☆バナナ	… 2本
☆はちみつ	… 小さじ2(お好みで)

～ 作り方 ～

- ① ヨーグルトに水を加え混ぜる。スライスしたバナナをのせる。
- ② レンジで1分(2人分)加熱する。はちみつはお好みで  
※1人分ずつ器にわけて、レンジで加熱してください

