



ターメリック(ウコン)ライス ハッシュドポーク

ターメリックには、クルクミンという抗酸化成分が入っています。飲酒前のドリンクのイメージが強いですが、ご飯の色付けや、煮込み料理等に試してみてください。

豚肉の亜鉛、玉ねぎのケルセチン、シメジのβ-グルカンも抗酸化物質で私たちの免疫力を高めてくれます。

春キャベツのピーナツ和え
ナッツ類にはビタミンEが豊富ですが、脂質もたくさん含まれているので摂り過ぎに注意です。そこで今回は、すりつぶして和え物に使用しました。



赤ワインのピクルス

お酒を飲まない方でも、楽しめるようピクルスにしました。アルコールを飛ばしてワインゼリーにすると、お子様も楽しめます！



花びら餅風和菓子

心の免疫力を高める一品☆
食べたいな・美味しそうだなと感じ、たのしく食事を摂ることは、とても大切なことです。

