



## トマトの炊き込みご飯

今回はミニトマトを炊き込みご飯にしました。大きなトマトを湯剥きして丸ごと入れて炊いても大丈夫です。コンソメで味付けをしているので、オムライスの中身やシチューに添えても合いますよ！ケチャップが苦手な方にもおすすめです。

## タラのクリーム煮

風邪等で体調を崩した時、お粥等の炭水化物のみの食事になりがちですが、実はたんぱく質もしっかり摂取して欲しい栄養の一つです。発熱などでは体力が消耗するので蛋白質も欠かさないようにしましょう。



## カボチャの白和え

カボチャに含まれるビタミン A は粘膜を強くする作用があります。ウイルスや菌は粘膜から侵入するのでしっかり強化しておきましょう。

## クラッシュオレンジゼリー

クラッシュすることを想定し、少し硬めのゼリーになっています。サイダーを固めたゼリーと一緒に盛ると華やかさがアップしますよ。

