

おうちで自分ごはん 『免疫力アップ親子丼』

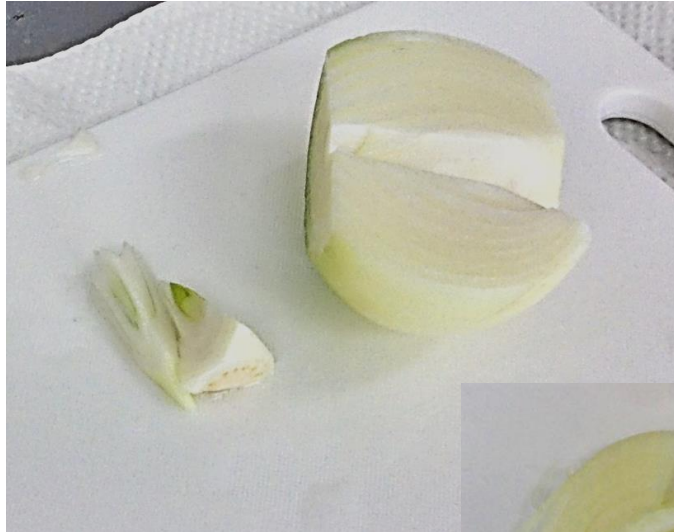


材料(2人分)所要時間🕒:約20分



- とり肉・・・250g
- 卵・・・2個
- 玉ねぎ・・・1/2個
- めんつゆ・・・50ml
- 水・・・50ml
- 砂糖・・・大2/3

①材料を切る



- とり肉は食べやすい大きさに切る。
- 玉ねぎは芯をとって、薄切りにする。

②材料をフライパンで煮る。



- フライパンに、めんつゆ、水、砂糖を入れて煮立たせる。
- 玉ねぎ、とり肉を加え中火で煮る。

③卵を溶き入れる。



- とり肉の色が変わってきたら、溶いた卵を回し入れる。

③蒸し煮する。



- ふたをして中火で3～4分蒸し煮にする。
- 出来上がりを確認しながら卵が半熟になったら出来上がり。
- 盛り付けは三つ葉やのり, トッピングはお好みに工夫しましょう。

とり肉の効果

免疫力を高めながら、成長期に必要な栄養素も上手に取り入れよう!!



☆とり肉(もも)には、『たんぱく質, ビタミンB₁・B₂・E』が豊富に含まれる。

- たんぱく質: 筋肉や臓器, 血液など体の組織を作る。また, 免疫を高める抗体を生成する。
- B₁: 免疫力を高める。
- B₂: 粘膜を正常に働かせ, 代謝や細胞の活性化を促進。⇒疲労回復。
- E : 抗酸化作用促進。
- ※ 抗酸化作用⇒免疫を正常に働かせる。
疲労の蓄積⇒免疫力低下。