

# 免疫力アップ 抗酸化ビタミン 食物繊維の多いレシピ

## ☆にんじんと寒天のラペ

\* ビタミン ACE 食物繊維がとれるサラダ \*

VA1064mg Vc23.5mg

### <2人分材料>

にんじん 1本(150g)  
角寒天 1/4本  
みかん(いよかんや夏みかん)  
1/2個  
オリーブ油 小さじ1  
レモン汁(酢)  
小さじ1/2~1  
A塩 ミニスプーン1/2  
砂糖 小さじ1/4  
こしょう 少々  
ナッツ(クルミなど) 10g

### <作り方>

- ① にんじんはスライサーか包丁でせん切りにする。寒天は洗って5分ほど水につけ、絞ってちぎる。みかんは皮をむいて薄皮を取り除き、大きめにほぐしておく。ナッツは、粗く刻む。
- ② Aをボウルに入れて混ぜあわせ、みかんをつぶしながら混ぜてドレッシングをつくる。
- ③ ②のボウルににんじん、寒天を加えて、ドレッシングがよくなじむように混ぜる。器に盛り、ナッツを散らす。

1人分のエネルギー104kcal 塩分0.3g

## コロナウイルスや生活習慣病と戦う、免疫力を高めるには…

- 免疫の要である腸の中の環境を良くすること。(善玉菌のえさになる食物繊維をとるなど)
- 血管や腸の酸化によるサビを防ぐこと。(抗酸化ビタミンのA,C,やファイトケミカルが酸化を防ぐ)
- バランスのよい食事をとる。

などの対策があります。

## このレシピは…

サラダに使われているにんじんは、抗酸化作用のあるビタミンAがとても多いですが、ビタミンCが少ない野菜です。ビタミンCが多く含まれる食品(夏みかんやキャベツなど)や、ビタミンEの多いナッツ(くるみなど)を組み合わせると、抗酸化力がアップします。

また、食物繊維が多い寒天を食べて腸内環境を改善し、免疫力をアップを目指す「欲張りレシピ?!」です。