

コロナに打ち克つ料理の作り方

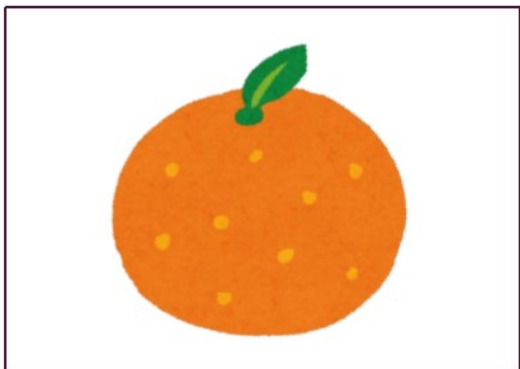
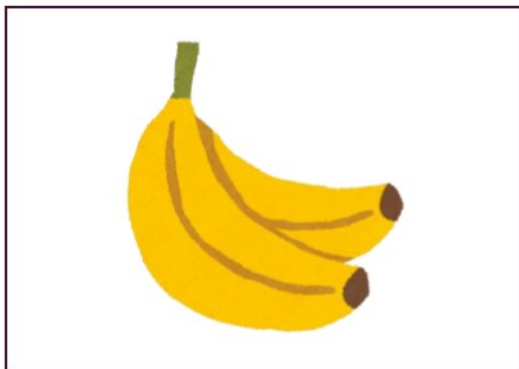


上ほど重要度が高い



免疫力を高める食材とは

- ・ オクラ
- ・ モロヘイヤ
- ・ コンニャク
- ・ 海藻
- ・ ヨーグルト
- ・ ニンニク
- ・ バナナ
- ・ かぼちゃ



- 免疫力を高める朝ご飯
- 材料
- コンフレーク
- ヨーグルト
- バナナ
- メロン
- オレンジ



～作り方～

- ①コップの底にヨーグルトを敷く
 - ②ヨーグルトの上にコーンフレークを敷く
 - ③その上にまたヨーグルトを敷いたら
 - ④果物たちを食べやすい形に切って
 - ⑤③の上に果物を添えて
- 簡単朝ご飯スイーツのできあがり

朝にささっと作れてビタミンも
豊富に摂取できます



免疫を高める昼ご飯

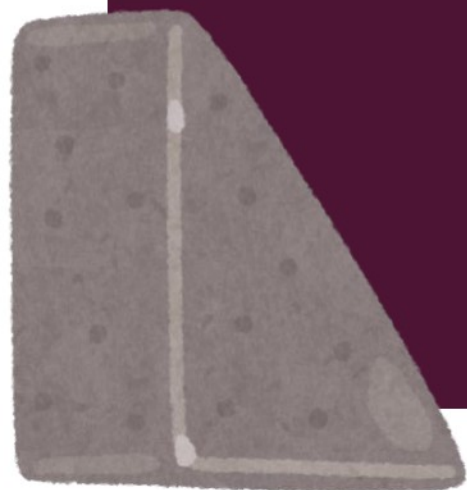
- きのこ
- パスタ
- 玉ねぎ
- 調味料
- 豚肉

～作り方～

- ①きのこの下をきる
- ②玉ねぎの皮をむいてみじん切り
- ③肉を半分に切って炒めておく(塩で味付けしても良い)
- ④お鍋にお湯をたっぷり入れてそこに塩を少々入れたらかき混ぜながらゆでる
- ⑤きのこ、玉ねぎ、肉と一緒に混ぜてそこに塩コショウをかけたら麺にのっけて完成！

免疫力を高める夜ご飯 材料

- ・ 胡瓜
- ・ キャベツ
- ・ 豚肉
- ・ じゃがいも
- ・ コンニャク
- ・ 玉ねぎ
- ・ 調味料



～作り方～

- ①キャベツと胡瓜を食べやすい大きさにカットしたら塩で揉む
- ②じゃがいもの皮をむいて食べやすい大きさに切って玉ねぎの皮むいてきって肉も炒める。
- ③いい感じになったら水適量と調味料を加え煮込んで盛り付けて完成

野菜嫌いな私は塩で揉んだり浅漬けにしたりすると食べれるのでおすすめです

ご視聴ありがとうございました。

