

この1年間は元気に過ごせましたでしょうか？

今年もあとわずかになりましたが、美味しいものを食べて、家族と過ごせる時間を大切にしましょう。

**食事で体の抵抗力を高めましょう！**

【抵抗力を高める野菜と果物】

【たんぱく質で体力をつける】



**色の濃い野菜**

色の濃い野菜に含まれるビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くしてウイルスの侵入を防ぎます。



**色の薄い野菜・果物**

色のうすい野菜や果物に多く含まれるビタミンCは、ウイルスの活動をおさえてかぜを予防し、回復を早めます。



**肉・魚・卵・大豆製品**

たんぱく質は体を作る栄養です。好きな物だけを食べるのではなく、魚・肉・卵・大豆製品などからまんべんなくとりましょう。

**◆生春巻き**

(材料 6本分)

きゅうり	40g
紫キャベツ	40g
人参	40g
カニカマ(07g)	3本
大葉	6枚
レタス	45g
ライスペーパー	6枚

☆	ポン酢	大さじ1
	マヨネーズ	大さじ1
	すりごま	大さじ1



1. 人参・きゅうり・紫キャベツは千切りにする。大葉は千切りにして、水に放し水気をきる。カニカマは半分の長さに切り、ほぐしておく。
2. ライスペーパーは水で戻す（流水に15秒ほど浸すか、ボールに水を入れ、少し固めに感じるぐらいで引き上げる）
3. ☆の調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。
4. ライスペーパーにレタスを敷き、きゅうり・紫キャベツ 人参・カニカマ・大葉をのせて巻いていく。
5. ④の巻いた生春巻きを斜め半分に切り、ドレッシングをかける。



ハム・セロリや茹でたえび・ささみ・春雨・もやしなどを入れても美味しいです。  
ドレッシングは、スイートチリソースや和風ドレッシングなどお好みのものを使ってください。