



栄養教諭 監修 免疫力アップメニューNo.3

身のまわりのいろいろなところから入り込もうとしている病原体を跳ね返し、全身を守っている粘膜（目、鼻、のど、口、胃、腸など）ですが、丈夫な粘膜が、免疫力アップにつながります。その栄養は「ビタミンA」です。病原体をブロックしてくれます。

給食に必ず登場する「にんじん」は、カロテンが多くて、体の中に入るとビタミンAに変わりますよ。加熱や油調理で吸収率アップ。

キャロットポタージュ

材 料
4人分

- ベーコン 2枚
- 塩、こしょう 1/4 枚
- たまねぎ 1個
- 人参 1/2本
- かぼちゃ 1/4切
- 無塩バター 10g
- ホワイトルウ 30g
- 牛乳 100ml
- 生クリーム 大さじ2
- コンソメ 4g
- パセリ粉 少々

※アレルギー表示義務食品（乳・小麦）

1人分
 エネルギー 130 kcal
 たんぱく質 3g
 カルシウム 50mg

作り方

- 1 玉ねぎは洗って皮をむき、半分に切って薄くスライスする。人参は洗って、ピーラーで皮をむき（皮がきれいな時はむかなくてもOK）半分はすりおろし、半分はせん切りにする。かぼちゃは小さく、角切りにする。
- 2 鍋にバターを入れ、玉ねぎを焦がさないように中火でいためる。水をいれ、かぼちゃ、干切りの人参、ベーコンをいれて火にかける。
- 3 かぼちゃがやわらかくなってきたら、すりおろした人参、牛乳、コンソメ、ホワイトルウをいれる。こげないように、へらかお玉でかきまぜる。
- 4 最後に生クリームを入れて火をとめ、盛り付けたらパセリ粉をふる。（味が薄かったら塩、こしょうする。）

やってみよう

- ◎へタの部分の切り口を水に浸しておくとう葉が出てくるよ。
- ◎どんな動物がにんじんを好きなのか調べてみよう。
- ◎絵本「にんじん」を読んでみよう。

