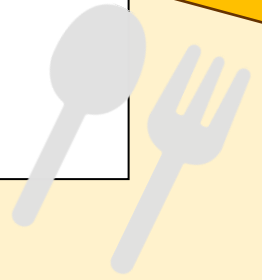




免疫力アップ！！

鶏肉のゆずタルタル



材料(1人前)

・鶏肉	90g
・卵	少々
・柚子	2g
・ごぼう	20g
・タルタルソース	少々

栄養価(1人前)

エネルギー	155kcal
たんぱく質	20.2g
脂質	7.4g
炭水化物	3.5g
食塩相当量	0.2g



ビタミンCで免疫力を高めよう！

柚子には **ビタミンC** が豊富に含まれており、この料理のタルタルソースには **柚子** の果汁を使用し、**柚子** の皮を上に乗せました。

ビタミンCのはたらき

ビタミンC は体内に侵入したウイルスなどと戦う白血球やリンパ球に多く含まれているため、**ビタミンC** を摂取することで免疫機能が強化されます。そして、**ビタミンC** はストレスにより急速に消費されます。不安や疲労、風邪などの感染症にかかった時には、意識して**ビタミンC** を摂取しましょう。

【参考文献】

大塚製薬 栄養素カレッジ 栄養教養学部 カラダ整え学科 ビタミンC