

受験生におすすめレシピ



集中力や記憶力を高める栄養素

① 糖質+ビタミンB1

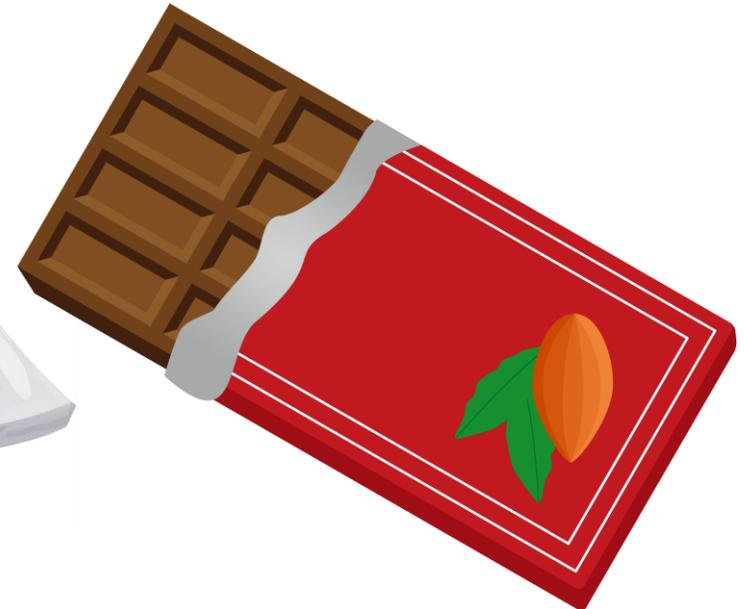
代表的な食材: 米、小麦、いも+豚肉、トウモロコシ

② DHA

代表的な食材: 青魚(さんま・さば・いわしなど)、ナッツ類

③ テオブロミン

代表的な食材: チョコレート・ココア



風邪予防に効果的な栄養素

ビタミンAとビタミンC

- 濃い色の野菜
- いも類
- 果物
- トウモロコシ



サバトマカレーを作ろう

(4人分)



カレーに含まれる香辛料は脳の血流を促進し、集中力や計算力を高める効果があります。また、“食べる漢方薬”とも呼ばれ、スパイスには体を温める効果だけではなく、食欲増進や血行改善、胃腸の働きを整える作用もあります。そこにDHAを多く含んだサバ缶、ビタミンAを多く含むトマト缶を使って簡単カレーをご紹介します。

材料4人分

ごはん:800g

サバの水煮缶 :1缶 (汁ごと)

カットトマト缶:1缶

水:2カップ(400cc)

玉ねぎ:1個(スライス)

ブロッコリー:1/3株

しめじ:1/2株

サラダ油:適量 カレールー:4皿分(1/2箱)

(A)

すりおろし生姜・おろしにんにく:各小さじ2

(B)

ケチャップ・中濃ソース・牛乳:大さじ2

塩:少々



* アレンジ *

野菜はにんじんやほうれん草、きのこはまいたけやしいたけなどお家にあるものでOKです。

作りかた

①ブロッコリーとしめじは小房に分け、玉ねぎは薄くスライスする。



②鍋にサラダ油とAを入れて熱し、玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎがすきとおってきたらトマト缶と水を加えて沸騰させる。



③沸騰したらしめじとブロッコリーを入れて5分ほど煮て、ルーを溶かす。

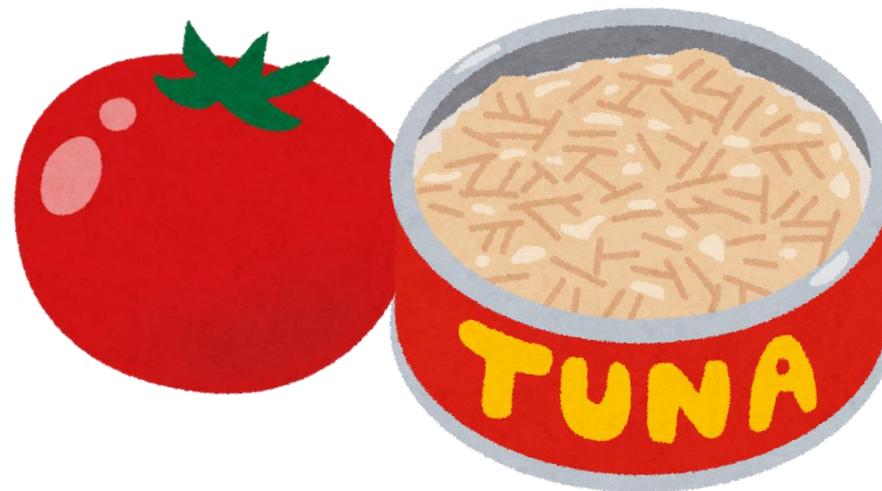


④ルーを溶かして全体にとろみがついたら、Bを加えて味を調べて完成！！



* お好みでチーズをのせるとよりまろやかに、カレーパウダーを加えると本格的なカレーになります。好きな味にアレンジしてください！！

具たくさんツナトマスープ (4人分)



スープは魚やお肉、野菜などの食材を一度に摂取することができ、とても身体が温まります。スープとパンで食べたり、スープの中にパスタやマカロニなどを入れたりして食べればバランスの良い食事になります。また、具沢山の汁物は身体を温める効果もあります。

今回はツナ缶とブロッコリーなどを入れた具沢山の簡単スープのレシピをご紹介します。

材料(4人分)



- ・ツナ缶 1個
- ・しめじ 1/2株
- ・ソーセージ 3本
- ・コンソメ 2個
- ・マカロニ 100g
- ・トマトケチャップ 大さじ4
- ・塩コショウ(またはハーブソルト) 少々
- ・粉チーズ お好みで
- ・玉ねぎ 中1個
- ・ブロッコリー 1/2株
- ・カットトマト水煮 1缶
- ・はちみつ 大さじ1
- ・トマトジュース 200ml
- ・水 600ml

アレンジ

マカロニをスパゲティー、しめじをしいたけやえりんぎ、ソーセージをベーコンや鶏肉にかえたり、ジャガイモや大豆の水煮などを加えたりしてもおいしいです。

作りかた



①材料を左の写真のように切る。

(切り方は以下の通りです。)

たまねぎ：薄切り

ブロッコリー：小房に切りわけ

ソーセージ：斜め切り

しめじ：石づきを切り、小房に分ける

②鍋にA 水600cc、
カットトマト1缶(400g)、
コンソメ2個、
トマトケチャップ大さじ4、
はちみつ大さじ1と、
玉ねぎを入れて火にかける。



③煮立ったら、
ブロッコリー、
ツナ缶（汁ごと）、
ソーセージ、しめじ、
マカロニを入れて煮る。



④マカロニが柔らかくなったら
トマトジュースと塩コショウを
加えて味をととのえる。
(お好みで粉チーズをかける)



**いろいろな食材をバランスよく食べて、
体調を整えましょう！！**

**試験当日に200%の
力が出せるように
応援しています。**

