

2・3月

免疫力アップで 花粉症、風邪予防！

カロリー

578kcal

塩分
1.9g

menu

鶏肉のオレンジジュース煮

春菊の混ぜご飯

キャベツの梅マヨ和え

白菜の味噌和え



免疫力を高めることは風邪予防だけではなく、花粉症予防にも効果的です！

〈免疫力を高める食材〉

ビタミンC：抵抗力を高める

オレンジ、白菜、キャベツ

ビタミンA：粘膜を丈夫にする

春菊、人参

クエン酸：疲労回復

梅干し、オレンジ

