



【発熱・寒気】

発熱すると水分やエネルギーがたくさん消費されます。十分に水分補給をし、エネルギー源となるうどんやすりおろしたりんご、豆腐、卵などを食べると良いでしょう。

【せき・のどの痛み】

酸味や香辛料など刺激のある食べ物は避け、のど越しのいいゼリーやプリンなどでエネルギーを補給しましょう。ただし、冷たい食べ物で体を冷やしすぎないように注意が必要です。

【下痢・吐き気】

胃腸が弱っているサインです。味付けが濃い食べ物は避け、おなかに負担をかけにくいお粥や雑炊、スープなどを食べると良いでしょう。

タンドリーチキン

《約4人分》

・鶏もも肉	200g
・塩	ひとつまみ
・無糖ヨーグルト	60g
・ケチャップ	大さじ1
・カレー粉	小さじ1/4



《作り方》

- ①鶏肉に塩で下味をつけます。
- ②ボウルに①、無糖ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉を入れ、30分ほど漬け込みます。
- ③クッキングシートを敷いた天板に並べ、180℃のオーブンで15～20分焼きます。

☆ヨーグルトの効果☆

ヨーグルトの乳酸菌や酵素の働きで、肉の筋繊維が分解されたり、保水性が向上することによって柔らかく仕上がります。

