

## 町管理栄養士の健康レシピ♪



### ～健康テーマ「花粉症対策レシピ」～

2月になり、そろそろ気になるのが花粉。近年では花粉症に悩まされている人が増えているようです。そんな花粉症ですが、食生活により症状が緩和することもあります。早めの対策で快適な生活を送れるよう、花粉症対策のレシピをご紹介します。

#### ●花粉症に負けない食べ方とは…

花粉症は身体の免疫システム反応で起きています。そのため免疫力を強くすることで、花粉症の症状を緩和することが可能と言われています。

- ・腸内環境を整える（ヨーグルト、納豆、味噌、ごぼう、りんごなど）
- ・抗酸化作用のある食材を食べる（グレープフルーツ、キウイフルーツ、いちごなど）
- ・粘膜の保護に働く食材を食べる（レバー、にんじん、卵、里芋など）
- ・体温を上げる（香辛料、根生姜、ねぎ、にんにく、にらなど）
- ・アレルギー症状の緩和（玉ねぎ、しそ、れんこん、じゃがいもなど）



#### 玉ねぎたっぷり♪タンドリーチキン (4人分)

材料	4人分
鶏もも肉	400g
玉ねぎ	2個
プレーンヨーグルト	200g
カレー粉	小さじ4
ウスターソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
サラダ油	大さじ2
サニーレタス	4枚

#### 〈作り方〉

- ①鶏もも肉は一口大に切る。玉ねぎはスライスに切る。
- ②ボウルに鶏もも肉、玉ねぎ、Aを入れて混ぜ合わせ、15～30分ほどおく。
- ③フライパンを熱して油を入れ、②を入れて蓋をして10分焼く。途中で何度か混ぜ合わせる。
- ④お皿にサニーレタスを敷き、③を盛り付ける。

栄養成分(1人分)  
エネルギー 374Kcal  
塩分 0.7g



#### ポイント👉

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は加熱することで死滅してしまいますが、死滅した乳酸菌は腸内の善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えてくれます。マイルドな味つけにして、お子さんにも食べやすく仕上げています。

さつまいもとれんこんの甘酢がらめ  
(4人分)

材料	4人分
さつまいも	200g
れんこん	200g
片栗粉	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ3
酢	小さじ2
サラダ油	大さじ2

〈作り方〉

- ①さつまいもとれんこんは1cm幅のいちょう切りにし、それぞれ水にさらす。
- ②①の水気を切ってビニール袋に入れ、片栗粉を加えて軽く振り、まんべんなくつける。
- ③フライパンに油を入れて火にかけ、②を加えて蓋をする。弱火で5分焼き、すべてひっくり返して、蓋をせずに3分焼く。
- ④③の余分な油をキッチンペーパーなどでふきとり、弱火のままAを加える。すぐに中火にし、全体的にサッと混ぜ合わせて火を止める。

A

ポイント 

さつまいもとれんこんは食物繊維の宝庫！さつまいもは崩れやすいので、やや大きめに切ると見栄えが良くなります。

栄養成分 (1人分)  
エネルギー 217Kcal  
塩分 1.3g

