

3月上旬：上萩

アガ〜ラめし!

~今月のテーマは花粉症予防~

ワカメとオイルサーディンの南蛮漬け風サラダ♪

2人分

作り方

1.わかめをたっぷりの水に浸し塩抜きしておく

2.玉ねぎを薄くスライスし水にさらしておく

3.★調味料を合わせる

4.1.2の水をしっかり切りボウルに入れてオイルサーディン・★調味料ともに合わせて和える

5器に盛りつけたら完成

オイルサーディン 50g

玉ねぎ(小) 1/2個

わかめ塩蔵 30g

★醤油 大さじ1

★お酢 大さじ2

★砂糖 小さじ1

★油 小さじ1
(オイルサーディンに含まれていた)



栄養成分表 (1人分の含有量)

5 g
タンパク質

6 g
脂質

6 g
炭水化物

2.2 g
食塩相当量

102
kcal

早い事で二月も終わり春が近づいてきましたね！ 初といえば始まりのシーズン！ 気持ち新たに張り切っていきたいところですが、邪魔をするのが花粉症！ 今回はそんな花粉症を予防するためのレシピです！ まず花粉症を予防する為には腸内環境を良く保つことが重要です！ 腸内環境は免疫の深く関係していることをご存知でしょうか？ 腸内環境が悪化する事でホルモン産生が低下したり消化吸収が悪くなり免疫異常が起こり花粉症に繋がります。腸内環境を良好に保つためには食物繊維が重要！ 今回使用したわかめは水溶性食物繊維が豊富に含まれており便の排出を促してくれます♪ また、オイルサーディンに含まれているDHAやEPAには花粉症などのアレルギー反応を抑制する作用があります！ 日常的にEPAやDHAは不足しがちなので今回のサラダでしっかり摂取しちゃいましょう！