



管理栄養士スタッフ

もっちーのオススメ



今月のこれ一品⑤

花粉症 に効果のあるレシピ！

れんこんのザーサイきんぴら

■材料（2人分）

- れんこん…6～7cm
- ザーサイ…15g
- しょうが…1/2
- 刻み赤唐辛子…1/2 本分
- 塩こしょう…少々
- ごま油…大さじ1



れんこんは皮をむいて薄い半月切りにして水にさらし、しっかり水をきる。ごま油を熱し、れんこんが半透明になるまで炒め、ザーサイ、みじん切りにしたしょうが、赤唐辛子を加える。塩こしょうで味を整えて出来上がり！

● 花粉症に効果的な栄養素

・ムチン

れんこんのムチンという成分には、胃腸などの消化官や気管支、鼻などの粘膜の表面を覆って、酸や細菌などから粘膜を保護し、たんぱく質の吸収を助ける作用や、粘膜を修復する作用があります。

そのため、アレルギーの反応を抑える働きがあり、花粉症でお悩みの方におすすめです。また、美容や健康にも効果があります。