



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⑥

アレルギー対策

に効果のあるレシピ！

塩昆布とツナの炊き込みご飯



■材料（2合分）

- ・米…2合
- ・ツナ缶（オイル）…1缶80g
- ・塩昆布…15g
- ・干しシイタケ…5g ・にんじん…60g

にんじんは薄いいちょう切り、シイタケは細かくちぎる。お米は研いで水を2合分入れ、ツナはオイルごと、その他の具も入れる。軽くひと混ぜし、炊き上がれば出来上がり！

● アレルギーに効果的な食べ物

・ 昆布

アトピー性皮膚炎や花粉症でお悩みの方。
昆布には抗アレルギー成分がたっぷり！

昆布の抗アレルギー成分は脂質なので水やお湯にはほとんど溶け出しません。

また、昆布はカルシウムの宝庫とも言われていますので、骨を丈夫にもしてくれます。