

花粉症の季節におすすめ 免疫力を上げる献立

1人分 703kcal
塩分 2.4g
白米150g・
252kcal含む



春野菜の和風麻婆豆腐

材料 2人分

豆腐(絹ごし)	1丁	だし汁	200cc
長ねぎ	1/2本	B ゆずこしょう	小さじ1/2
エリンギ	1/2本	塩	小さじ1/2
アスパラガス	2本	水溶きかたくり粉	水大さじ1、 かたくり粉大さじ1/2
ブロッコリー	3房	ごま油	小さじ1/2
A サラダ油	大さじ1		
にんにく(みじん切り)	適量		
しょうが(みじん切り)	適量		

作り方

- ①豆腐は1.5cm角に切り、水気をよく切る。長ねぎとエリンギはみじん切り、アスパラガスは1cm長さに、ブロッコリーは小さめに切っておく。
- ②フライパンにAを入れて、香りがたったら長ねぎ、エリンギ、アスパラガス、豆腐の順に中火で炒める。
- ③火が通ったら、ブロッコリー、混ぜ合わせたBを加えて味を調える。
- ④沸騰してきたら、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、ごま油を加える。

1人分
エネルギー 208kcal 塩分 1.6g



いちごとバナナの ヨーグルトスムージー

材料 2人分

いちご	5~6粒	作り方
バナナ	1本	①いちご、バナナ、ヨーグルトをミキサーに入れて回す。
ヨーグルト	200g	②グラスに注ぎ、お好みで小さく刻んだいちごと白ごまを飾る。
白ごま(飾り)	小さじ1/2	
いちご(飾り)	適宜	



菜の花とれんこんの ツナレモン和え

材料 2人分

菜の花	5本
れんこん	100g
レモン	1/2個
塩・こしょう	少々
ツナ缶	1/2缶
レモン(飾り)	適宜

作り方

- ①菜の花は4cm長さに、れんこんは薄い半月切りにする。レモンは絞っておく。
- ②たっぷりの熱湯に塩(分量外)を入れて、菜の花、れんこんをさっと茹でて水気をよく切り、粗熱をとっておく。
- ③①のレモン汁、塩・こしょう、ツナ、②を和えて器に盛り付け、お好みで薄くスライスしたレモンのいちよう切りを添える。

1人分
エネルギー 109kcal 塩分 0.7g

花粉症の季節におすすめ 献立づくりのコツ

花粉症の予防には、ビタミン・ミネラル、抗酸化栄養素等を含む旬野菜中心の献立が効果的です。特に、ブロッコリーやいちごの色素成分、れんこんや菜の花のアクや苦み等はフィトケミカルといわれ、免疫力向上などの効果が期待されています。

一方、動物性たんぱく質や脂肪分、甘いものなどの摂りすぎはアレルギー症状を悪化させるので控えましょう。ただし、青魚に多く含まれるEPAやDHA等の不飽和脂肪酸はアレルギー反応を抑制するといわれているので、青魚を使うとよいでしょう。また、野菜や根菜、果物、免疫力をつかさどる腸内環境を整えるヨーグルトを使って献立全体のバランスを整えましょう。

ただし、食べすぎや肥満は免疫機能の低下につながります。よく噛んでゆっくり食べ、腹八分目を心がけることが大切です。