



のど・鼻をスッキリさせたいとき

牛肉とれんこんのピリ辛炒め

材料 (2人分)

牛肉……………120g
 しょうゆ……………小さじ1
 酒……………大さじ1
 片栗粉……………小さじ1
 A オイスターソース……………大さじ1
 しょうゆ……………小さじ1
 酒……………大さじ1
 みりん……………小さじ2
 れんこん……………中1節程度
 パプリカ(赤・黄など)……………1/2個程度
 にんにく……………1かけ
 しょうが……………1かけ
 ごま油……………小さじ2
 唐辛子……………1本程度

作り方

- 1 牛肉はしょうゆ、酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。Aはすべて混ぜ合わせておく。れんこんは皮をむき、5mm程度の輪切りにする。パプリカは、短冊切りにする。にんにくとしょうがは、みじん切りにする。
- 2 フライパンにごま油、1のにんにくとしょうが、唐辛子を入れ、香りが出るまで炒める。
- 3 れんこんを加え炒め、透明感がでてきたら取り出す。同じフライパンに牛肉を入れて炒め、色が変わったたられんこんとパプリカを加え、炒める。
- 4 Aの合わせ調味料を加え、炒め合わせてから、器に盛る。

注目 れんこん▶タンニン

ポリフェノール的一种であるタンニンには、抗酸化作用、殺菌作用があることから、花粉症予防に効果が期待されています。



新たまねぎと大葉のサラダ

材料 (2人分)

A 塩……………2つまみ
 酢……………小さじ2
 こしょう……………少々
 オリーブオイル……………大さじ1
 新たまねぎ……………1/2個
 桜えび……………大さじ2
 大葉……………5枚

作り方

- 1 Aは材料を順に混ぜ合わせておく(ドレッシング)。新たまねぎは薄くスライスし、さつと水にさらして、水気を切っておく。桜えびはフライパンで炒る。大葉は千切りにする。
- 2 新たまねぎと桜えびを混ぜ合わせ、器に盛り、ドレッシングをかける。
- 3 大葉を飾る。

注目 たまねぎ▶ケルセチン

たまねぎに多く含まれる淡黄色の色素成分、ケルセチンは、花粉症などのアレルギー疾患の改善に役立つといわれています。

