

2月ver.

花粉症対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ ぶいの納豆キムチ韓国風ポキ

材料 (2人分)

ぶり(刺身さく)	…160g	A	ごま油	…小さじ1
玉ねぎ	…1/4個		砂糖	…小さじ1/2
納豆	…1パック		めんつゆ(3倍濃縮)	…小さじ1/2
キムチ	…45g		にんにく(おろし)	…1/2かけ(4g)
こねぎ	…10g			
いりごま(白)	…適量			



1人分232kcal / 塩分0.9g



つくり方

※Aのにんにくはすりおろしておく。

- ①玉ねぎは粗めのみじん切りにして、水にさらし、水気を切る。
ぶりはさっと水洗いして水気を拭き取り、1.5cmの角切りにする。
- ②ボウルに①、納豆、キムチ、こねぎ、Aを入れ、混ぜ合わせる。
- ③全体に味が絡んだら、器に盛り、いりごまを散らす。



魚の中でも、ぶりなどの青魚に多く含まれる、DHA・EPAにはアレルギー症状を抑える働きが期待されています。脂肪は体に良くないと思われがちですが、魚の脂は積極的に取り入れると◎
また、腸内環境を整える発酵食品の納豆やキムチは体内の免疫システムを正常に保つ助けとなり、花粉症症状緩和に繋がると考えられています。