



寒さが和らぎ、道ばたにつくしやなすな、ほとけのざなど春を感じられることが多くなって参りました。春の芽吹きが喜ばしいこの時期ですが、同時に花粉症に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。今回はアレルギー症状で傷つきやすい鼻や目の粘膜を保護するレシピのご紹介です。

## 今月のレシピ

### \*レンコンピザ

＜材料＞	二人分
レンコン	100g
新玉ねぎ	1/4個
トマト	中1個
ピーマン	1個
ツナ水煮缶	小1缶
ケチャップ	大さじ1
チーズ	20g

ケチャップは大さじ1で塩分0.5gです。トマトの酸味、旨味で美味しく減塩ができます。



### ＜作り方＞

- ①レンコンは薄くスライスして水にさらす。新玉ねぎ、トマト、ピーマンも同様に薄くスライスする。
- ②フライパンにクッキングシートを敷き、水気をきったレンコンを敷き詰める。その上に新玉ねぎ、トマト、ピーマン、水気をきったツナ缶をのせ、上からケチャップをかける。
- ③②に上からとろけるチーズを散らし、蓋をして弱火～中火で5～8分蒸し焼きにする。レンコンに火が通り、チーズがとろけたら完成。

### ＜ポイント＞

レンコンに含まれるムチンという粘り成分は粘膜の保護に役立つと言われており、アレルギー症状で傷ついた目や鼻の粘膜に効果的です。また、レンコンにはポリフェノールも含まれており、こちらも抗炎症作用を持っており、同様に傷ついた粘膜を保護してくれる効果が期待されます。玉ねぎに含まれるケルセチンもポリフェノールの一種で強い抗酸化作用とアレルギー症状を抑える効果を持つと言われていています。花粉症の方はいつもの食事に玉ねぎを取り入れてみてはいかがでしょうか。今回使用しているツナ缶をさば水煮缶へ変えていただくとよりDHA、EPAが摂取することができます。その際、カロリーの気になる方は量を調整してご使用下さい。

栄養指導を随時実施しております。栄養指導をご希望の方はスタッフへお申し付け下さい。