

春キャベツの テリーヌ風寿司

花粉症に負けないメニュー



●作り方

- 1 まいたけは細かく刻み、オリーブオイルでこんがりするまで炒める。
- 2 温かいご飯に A と炒めたまいたけを混ぜ粗熱をとる。
- 3 キャベツはきれいに葉をはずし、葉脈を削る。鍋にキャベツと水（分量外・大さじ3）を入れ、蓋をしてしんなりするまで加熱し、ザルにあげ粗熱をとる。
- 4 パプリカとスライスチーズを1cm幅に、アボカドも種を取って縦1cm幅に切り皮を取る。
- 5 型（またはプラスチック製の容器）に、ラップ、茹でたキャベツの順で敷き、酢飯→パプリカ→酢飯→アボカド→酢飯→スモークサーモン→チーズ→酢飯の順に押さえながら詰めていく。
- 6 キャベツの葉で覆い、しっかり押さえた後、型から取りはずして4等分に切る。
- 7 イタリアンパセリをのせ、塩・こしょうを加えたヨーグルトを添えていただく。

もうひと皿



納豆のねばねばサラダ

納豆はたんぱく質や食物繊維、腸の善玉菌を助ける納豆菌を多く含み、ナットウキナーゼという酵素は血液中の血栓を溶かす働きがあるといわれます。

●材料（2人分）

納豆（たれ・からし付き）… 1パック	生姜（みじん切り）…………… 1かけ分
絹ごし豆腐…………… 1/2丁（150g）	塩…………… 少々
ねぎ（みじん切り）…………… 4cm	黒こしょう…………… 適量
ごま…………… 大さじ 1/2	レタス類…………… 適量

●作り方

- 1 ボウルによく混ぜた納豆、添付のたれ・からし、絹ごし豆腐、ねぎ、ごま、生姜、塩、黒こしょうを入れる。
- 2 豆腐をつぶしながらよく混ぜ、レタス類を添える。

「まいたけ」

きのこ類は低カロリーでよく知られていますが、それだけではなく、食物繊維の一種のβグルカンが多く含まれています。まいたけ特有のβグルカンは、免疫力を活性化す



るといわれています。また、食物繊維は腸内の善玉菌にとって過ごしやすい環境をつくったり、老廃物を体外に出しやすくする効果もあります。

●材料（2人分）

まいたけ…………… 1パック（120g）
オリーブオイル…………… 大さじ 1/2
ご飯…………… 200g
A
酢…………… 大さじ 1強（20cc）
砂糖…………… 小さじ 2
塩…………… 少々（1g）
キャベツ…………… 4枚（200g）
パプリカ（赤・黄色）…各 1/4 個
スライスチーズ…………… 2枚
アボカド…………… 1/2 個
スモークサーモン…………… 4枚
ヨーグルト…………… 50g
塩・こしょう…………… 少々
イタリアンパセリ…………… 適量

1人分

エネルギー
424
kcal

塩
2.1
g



1人分

エネルギー
114
kcal

塩
0.7
g