おいしいお水を使った

かんたんレシピ

VOL.8

花粉症予防におすすめ 根菜カレー

この時季、花粉症で悩んでいる方も多いはず。規則正しい生活リズムと腸内環境の整備は免疫力を強化し、花粉症症状の軽減に繋がります。乳酸菌を含むヨーグルト、有益な腸内細菌の増殖を促すオリゴ糖、食物繊維を多く含む根菜類や豆類は特におすすめです。

桜の聖母短期大学
生活科学科食物栄養専攻
市川 優 先生

▲スマホやタブレットをこの写真にかざすと動画が見られます。詳しくは終面で。

レンコンとヨーグルトの組み合わせは、抗酸化作用が高く、花粉症予防に効果が期待できます。アレルギーを抑える食材として、菜種油もおすすめ。

教えてくれた先生
「MILK little garden room」
佐藤 絵美さん

MILK little garden room
福島市御山字仲ノ町103-8 TEL024-502-0168
営業時間／11:00～18:30（金曜日は18:00まで）
定休日／火曜日・第3日曜日

作り方

❶鶏肉は小間切り、タマネギは薄切りにする。
❷ゴボウとレンコンの水煮をざるにあけて、水気をきる。
❸温めたフライパンに菜種油を入れ、鶏肉を炒める。
❹しっかり火が通ったら、一度皿に取り分ける。
❺フライパンに②とタマネギを入れて炒め、塩・こしょうをする。
❻⑤をしんなりするまで炒めたら水を入れ、鶏肉を加える。
❼グツグツ煮えてきたら、カレールーを割り入れる。
❽ルーが溶けたら、ヨーグルトを入れる。
❾5分ぐらい煮て、ゴボウとレンコンに火が通ったらでき上がり。

材料（8皿分）

- 市販のカレールー…1箱
- 水…1ℓ
- ゴボウ（水煮）1袋（100g）
- レンコン（水煮）1袋（100g）
- タマネギ…1個
- 鶏肉…1枚（約250g～300g）
  ※ムネ肉でもモモ肉でも可
- 菜種油…大さじ2
- プレーンヨーグルト…大さじ2
- 塩・こしょう…少々