

# Bu@na

Vol. 2

～ボ～ノ～

今月号は、

## 花粉症と春野菜の特集!

キャーあの季節がやってくる!!



僕の名前は「レガロ」

レガロの意味は、「感動の贈り物をみんなに届ける」という意味だよ☆

厳しい冬が過ぎるとほかほか陽気の春がやってきます。

うれしい季節のはずなのに花粉症もちの人には

ちょっと憂うつな季節ですね…

### ●花粉症って実は…

免疫系のトラブル・異常が原因のひとつなんです!!

今の時期美味しい新タマネギ・にんにく・ねぎ・にらなどには「アリシン」が含まれていて免疫力を高めてくれます。また、冷え性にも効果があります。

新キャベツにも**免疫力を高める効果大!!**

免疫機能を高める為に食材を食生活にうまく取り入れて花粉症に負けない身体をつくって楽しい春を過ごしましょう。



### ●この春身体をリセットするには…

春野菜に含まれる苦味・えぐみは冬の間溜め込んだ老廃物を取り除く働きがあります。冬場の運動不足で鈍った身体をすっきりとさせてくれる作用も…。

### ●そんな春野菜といえは…

菜の花・フキノトウ・ウド・たけのこ etc…

油と一緒に取ることで**デトックス効果UP!!**

長～い冬眠生活を終えて春に向かって走り出したい!重くなってしまった身体を「旬」の春野菜でデトックス!(解毒)していきましょう。



## グリーンスムージーの作り方

(便秘解消・免疫力アップ・ダイエットなどに効果的)

【材料】 2人分

・ほうれん草 2束  
・バナナ 1本  
・オレンジ 1コ  
・キウイ 1コ  
・水 200ml

【作り方】

- ① 果物の皮をむいて、適当な大きさにカットしておく
- ② ほうれん草は流水でよく洗い、汚れをとり刻んでおく
- ③ ①と②をミキサーに入れ、水200mlを加え攪拌する

果物は熟れたものがおすすめ♡

豆乳を入れても美味しいよ☆



## 体が喜ぶ春野菜の彩りサラダ ～美肌ドレッシング～

### 《食材(4人分)》

春キャベツの葉	3、4枚
菜の花	1/2束
新玉ねぎ	1個
※1/6はドレッシングに使う	
新じゃがいも	2個
アボカド	1個
スモークサーモン切り落とし	1パック
ゆで卵	2個
パルメザンチーズ	適量

### 《ドレッシング》

トマト	1個
新玉ねぎ(すりおろす)	1/6個
クルミ	30g
パセリ(みじん切り)	小さじ1
白ワインビネガー又は穀物酢	30cc
粒マスタード	小さじ1
オリーブオイル	80cc
塩	少々
コショウ	少々
砂糖(はちみつ)	小さじ1
醤油	少々



### 栄養☆Point

- 春野菜はビタミンが豊富!  
茹ですぎると流失してしまうのでさっと茹でて!
- トマトのリコピンとクルミのビタミンEで美肌効果も期待!



### 《作り方》

1. 春キャベツの葉は一口大に手でちぎり、芯をそぎ切り、芯の部分は細切りにしてザルに入れる。
2. 菜の花はよく洗い、大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かして塩ひとつまみ(分量外)を入れてさっとゆでる。  
すぐに茹でた菜の花と湯をキャベツの入っているザルにあげて湯通しして余熱で火を通す。
3. 新玉ねぎは縦半分に切り、繊維に垂直に薄切りにして水にさらす。一部はドレッシング用にすりおろしておく。  
アボカドは種をとり一口大に切る。卵は固めに茹でて1/4切りにする。
4. ジャガイモはよく洗って皮ごと一口大に切り、塩ゆでして水気を切り、油で揚げた塩をふっておく。
5. トマトは湯むきして皮をむいて種を取り除きみじん切りにする。クルミは乾煎りして細かく刻む。
6. トマト以外のドレッシングの材料を瓶などの密閉容器に入れてよく振り混ぜる。  
最後にトマトを加えて混ぜあわせる。
7. 皿に野菜と卵、サーモンを彩り良く盛り付けてパルメザンチーズをふりかける。

### 調理☆Point

- 菜の花は茹ですぎると水っぽくなってしまうので、さっと茹でること。
- アボカドはレモン汁やワインビネガーを少しかけておくと色が変わりません。

🌸 今月号のゲストなでしこは

沼津支店の頼れる姉御 坂本冬美 風

池田 明子

沼津からみる富士山が世界一きれいで大好きです!  
今年も富士登山に挑戦しようと計画中です☆  
私も、このレシピで美しさに更に磨きをかけなきゃ♪

