

花粉症予防におすすめレシピ①
れんこん和風おろしハンバーグ

～れんこんと青しそをたっぷり
使った花粉症対策レシピ～



<材料>4人前

- ★豚ひき肉 200g (牛・鶏ミンチでも可)
- ★れんこん 200g (ソース)
- ★玉ねぎ 50g 大根おろし お好みの量
- ★卵 1個 青しそ 10枚
- ★片栗粉 大さじ1 ポン酢 適量
- ★生姜 10g
- ★塩 小さじ1/4

<作り方>

- ① れんこんは半分すりおろし、半分はみじん切りにする
玉ねぎをみじん切りに、しょうがはすりおろす
- ② ボールに★印の材料をすべて入れてこねる
- ③ ②できたタネを4等分にして形を整える。フライパンに
油(適量)をひいて焼く
- ④ 片面に焼き色がついたら、ひっくり返して蓋をする
弱火で中まで火が通るまで、蒸し焼きにする
- ⑤ 焼きあがったら、お皿にのせ、大根おろしと青しそを
もったら、出来上がり

※お好みで、スライスしたれんこんをハンバーグと一緒に
焼いて盛り付けも◎

花粉症予防におすすめレシピ②
魚の缶詰 de ちらし寿司

～お魚が苦手なお子様にも食べやす
いちらし寿司～



<材料>2合分

- お米 2合
- 魚の缶詰 1缶(さんま、あじ、いわし何でもOK!)
- 蒲焼き、味噌煮(水煮以外)の
味付がおすすめ
- 卵 1個
- ちらし寿司のもと 2人前
- きざみのり 適量

<作り方>

- ① お米は、通常の水の量で炊きあげる
- ② 卵をフライパンで焼いて、錦糸卵を作る
- ③ 炊きあがったご飯に、ちらし寿司のもとと魚の缶詰を
入れ、混ぜ合わせる
- ④ 混ぜ合わせたご飯をお皿に盛り、錦糸卵ときざみのりを
散らして出来上がり

※気になる魚の缶詰の栄養ですが、鮮魚とほぼ同じレベルで
DHA(頭を健康に)・EPA(血液を健康に)が含まれてい
ると言われています。手軽に摂取できるのでおすすめです。

花粉症予防におすすめレシピ③
バナナほっとヨーグルト

～食物繊維が豊富なバナナを一緒に
摂ることで、免疫力アップ!～



<材料>1人前

- プレーンヨーグルト 100g
- バナナ 1/2本
- きな粉 適量

<作り方>

- ① プレーンヨーグルトを電子レンジ600Wで30秒
温める
- ② カットしたバナナときな粉をかけて出来上
がり
(バナナの他にハチミツを入れたり、①をカレー
やシチューに入れたりするのもおすすめです)

※ヨーグルトを温めることで、乳酸菌の細胞壁が
変化し、腸の中にいる善玉菌を活性化させます
加熱しすぎると乳酸菌の力が弱ってしまうので
注意!!