



◆◆ ストレス・不眠が気になる方のレシピ ◆◆

副菜 大根サラダ

【材料(2人分)】

大根 …… 200g(千切り)

水菜 …… 40g(大根の長さに合わせて切る)

ホタテ缶詰 …… 固形量45gくらいのもの

かいわれ大根 …… 10g

<調味料>

塩 …… 少々



【作り方】調理時間:10分

1. 千切りにした大根に塩を振り、水気をしぼる。
2. (1)の大根に水菜、かいわれ大根、ホタテを加え和える、マヨネーズと塩で味を整える。

👉 このレシピのポイント… 大根

このメニューの核となる食材は「大根」です。

大根には「消化を助ける作用」があります。つまり大根を食べると「胃腸がすっきりする」のです。そして人間の精神状態は、「胃腸の状態」と深い関係があります。簡単にいうと「お腹がすっきりしていれば精神も安定」しています。そこでこのメニューは、「大根を食べる→お腹すっきり精神安定→よく眠れる」という効果を狙いました。