

# 花粉に負けないレシピ

## 花粉症にはれんこん！



+



れんこんはアレルギー症状の緩和におすすめです。

1日40g、輪切りで3つほど食べ続けると、約2週間で改善効果が表れる人もいます。

れんこん(ポリフェノール)とヨーグルト(乳酸菌)と一緒に摂取すると劇的な改善作用があるといわれています。



## れんこん・ヨーグルトサラダの紹介



社会福祉法人 青藍会

ハートクリニック南山口

T 083 (988) 3333

【担当：秋月】

F 083 (988) 3334

## れんこんヨーグルトサラダ



<材料> 4人分	作り方
<p>れんこん 1個 ブロッコリー 1/2株 かにかま 6本くらい 無糖ヨーグルト 大さじ1 A マヨネーズ 大さじ3 塩こしょう 少々</p>	<p>1. れんこん、ブロッコリーをゆでる。 2. ボールにかにかまをさいていれる。 3. 2にAを入れて混ぜ合わせる。</p> <p>★ゆでた野菜はしっかり水を切る事で水っぽくならずにできます。</p>