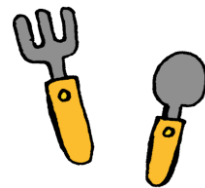




## 五月の旬



5月といえば『子どもの日』、町のあちこちで大小の鯉のぼりが気持ちよさそうに泳いでいますね。子ども達の健やかな成長を願いつつ、大人達も元気を出していきましょう！！

“**健康な身体は食事から**”ということで、今月は5月の旬のものを使った健康レシピをご紹介します。旬の食べ物は安いうえに栄養満点、そして新鮮！

お魚でいうと、『**鯖**』『**鯛**』『**しらす**』など、秋冬に旬を迎えるお魚よりもあっさりとしています。



春野菜でおすすめは『**そら豆**』『**アスパラガス**』『**ニラ**』、

ほかにも旬で美味しいお野菜は沢山あるのですが、

ピュアタウンスタッフのジュニア野菜ソムリエー押し旬野菜は・・・『**春キャベツ**』です！

キャベツに含まれるビタミンCは美容に欠かせない成分です。



春は紫外線も真夏以上に強いので肌トラブルが出やすいです、ご注意ください。

生キャベツにはキャベジンという成分がたくさん含まれており、胃腸の調子を整えてくれます。

5月は進学や就職、引っ越しなど、環境の変化にともなうストレスや疲れが出やすく、食欲不振、便秘、不眠、倦怠感など、いわゆる五月病の時期でもあります。旬の食物パワーでそんな五月病を吹き飛ばしましょうね。

### ●春キャベツとしらすの湯通しサラダ

#### 材料

- ・春キャベツ・・・1/4玉
- ・釜揚げしらす（ちりめんでもOK）・・・80g
- ・塩・・・小さじ1/2
- ・中華だし（顆粒）・・・小さじ2
- ・にんにく（チューブ）・・・3cm
- ・ごま油・・・大さじ1

お好みでゴマや海苔などをトッピング★

小さなお子さまやにんにくが苦手な方は

塩昆布やシソでアレンジしてもGOOD★

春キャベツはもちろん生でも柔らかくておいしいですが、今回は湯通しで柔らかい触感の優しいサラダを紹介しました。簡単なのでぜひ作ってみてくださいね♪

#### 作り方

- まずお湯を沸かしておきます。
- キャベツを粗目の千切りにします。
- ザルに入れ塩小さじ1/2で軽く塩もみ、キャベツにサッと湯を回しかけて湯通しします。
- 水気をしっかりと切り、ボウルに移し粗熱が
- 取れたらしらすと調味料をすべて入れて混ぜます。



ピュアタウン薬局公式 LINE（チャット機能あり）のご紹介

よろしければこちらのQRコードから**お友達登録**をお願いいたします。  
ピュアタウン薬局からのお知らせや情報など配信しております。

