

2023年3月3日

みなさん こんにちは～😊

随分あたたかい日が続くようになってきましたね！梅の花が満開を迎えてきました。

しかし今年花粉は凄い😓私の周りでも花粉症の方は辛そうですが、みなさんはいかがでしょう？アレルギーも免疫のバランスは崩れることおこったりします。

腸内環境を整えることはアレルギーの改善にも繋がりますので、乳酸菌を生活習慣に取り入れることをおすすめします🌟

そしてプラス食生活ですね。良い菌が喜ぶ食生活を心がけましょう。

今日のレシピは発酵食品の沢庵を使ったキャベツシリーズです。

今回も武田ファミリーファームさまのキャベツを使わせていただきました。



簡単なのでぜひお試しください。

キャベツと沢庵のコールスロー

○材料

キャベツ 200g

沢庵 90g

かまぼこ 70g

マヨネーズ 大さじ5

調味酢 小さじ1

塩 少々

こしょう 少々



○作り方

①キャベツは少し太めの千切りにして塩をふって馴染ませ10分ほどおいたらしっかり絞って水分を切る。



②沢庵とかまぼこも太めの千切りにしておく。



③①と②をボールに入れマヨネーズと調味酢を入れて混ぜ合わせ、こしょうで味を整えたら出来上がり。



沢庵でなく違うお漬物でも代用できると思いますので、色々試してみるのもいいですね。