

# ゆかり和え



## 赤じそ(ゆかり)の話

★梅干しなどの色付けに使われる。葉を乾燥させたものは香辛料として七味唐辛子に配合されることがある他ふりかけ等に用いられる。赤じそと青じそでは品種も異なる。

★ローズマリン酸:

シソ科の植物に含まれるポリフェノールの一種で免疫反応を正常に戻し副作用のないアレルギー軽減物質として期待されている。(赤じそ20枚(!)前後で花粉症に効果があることを証明した報告あり)。赤じそに多く含有。



## 材料

<2人前>

○キャベツ 100g

○ゆかりの素(市販) 2g

1人分 14 kcal

<作り方>

1. キャベツを約5ミリ幅に切る(お好みの太さで)。
2. 1をさっと茹でる。
3. 2をゆかりの素で和える。
4. お好みで、青じその千切りを追加すると、よりしそ風味が増します。

\*朝食の副菜の重量で考えてみました。  
キャベツ以外でももやしや白菜でも良いでしょう。  
ただし水気を絞ってください。

\*野菜をたくさん簡単に食べたい時や、キャベツがたくさんあるときに作るのもオススメです。