

# こ・こ・ろ あったかレシピ



## お豆腐のバーニャカウダ

### 材料 (2人分)

●ブロッコリー 1/3個 ●パプリカ赤・黄 各1/2個

●セロリー 1/4本 ●絹ごし豆腐 50g

#### (A)

・アンチョビフィレ4~5切 ・ニンニク(すりおろし) 1片分

・オリーブオイル 90cc

### 須藤直美 プロフィール

発達障がい児療育アドバイザー  
栄養士

元ネスレ日本株式会社専属料理講師として小学校で子供の食育、他に複数企業の栄養アドバイザーとして健康メニュー・商品開発に携わる。現在は発達障害の息子を育てた経験をもとに、発達障がい児療育アドバイザーとして活躍中。



果が期待できます。

●ワンポイント  
幸せホルモンの「セロトニン」は心のバランスを保ち、幸福感や癒しを感じやすくもなったり、ストレスにも強くなります。また、睡眠ホルモンである「メラトニン」の材料にもなるので、眠りの質までアップしてくれます。セロトニンの主な材料は「トリプトファン+ビタミンB6+鉄分」。豆腐にはトリプトファン、ニンニクにはビタミンB6、ブロッコリーには鉄分が多く含まれるのでセロトニンをどんどん作ってくれます。そして、アンチョビに多く含まれるビタミンB12は自律神経の乱れを整え、睡眠リズムを正してくれますので、相乗効果が期待できます。

#### ●作り方

- ① ブロッコリーは熱湯で塩茹でをする。パプリカ、セロリーは食べやすい大きさに切る。
- ② 絹ごし豆腐はすりつぶす。
- ③ 小鍋にAを入れて弱火にかけ、にんにくの香りが立ったらアンチョビをつぶしながら混ぜて火を止める。②に少しずつ加えてよく混ぜる。
- ④ 器に①を盛り、③のソースを添える。

ポジティブキッチンで癒されよう♪