

こころあったかレシピ



お豆腐のワクワク彩りサラダ ● ● ● ●



材料（4人分）

- | | |
|--------------------|----------------|
| ●豆腐 2/3丁 | ●ツナ 1缶 |
| ●サラダ菜（フリルレタス） 1/2束 | ●玉ねぎ 1/4個 |
| ●トマト 2個 | ●パプリカ（黄色） 1/2個 |
| ●くるみ（刻んだもの） 大1 | ●お好みのドレッシング 適量 |

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。現在は発達障がいの息子を育てた経験を基に、発達障がい児療育アドバイザーとして活躍中。



● **ワンポイント**
日々様々なストレスを抱えて生きている私たち現代人は、ポジティブな気持ちにする脳内ホルモンのセロトニンが不足しがちです。セロトニンを増やすには、その材料となる食材を摂って、太陽の光を浴びて、適度な運動をプラスすることが必要です。
セロトニンを作る栄養素は主にトリプトファン（アミノ酸）+ビタミンB6+鉄の3種類。豆腐やくるみにはトリプトファン、シーチキンにはビタミンB6、サラダ菜トマトには鉄が多く含まれています。これらを一緒に摂ることがポイントです。

- **作り方**
- ① レタスを1〜2センチ角に切る。
・豆腐を1〜2センチ角に切る。
・サラダ菜、フリルレタスは軽く水洗いをして、食べやすい大きさに手でちぎる。
・玉ねぎをスライスして10分水にさらし、水気をきる。
・トマトはくし切りに、パプリカは1cm幅に細切りをする。
 - ② 大皿に下ごしらえの材料を彩りよく盛り、くるみを散らす。
 - ③ お好みのドレッシングをかけて出来上がり。

ポジティブキッチンで癒されよう♪