



今月の  
**元気めし!**

# イカと海老のマリネサラダ

心地よい眠りにつきやすくなるグリシンが含まれています

## 材料2人分

1人分 215kcal 食塩相当量 1.0g

- ゆでイカ(輪切り1cm) 6切
- えび 6尾
- 枝豆(ゆで) 20粒
- ブロッコリー 120g
- 玉ねぎ 30g
- ミニトマト 4個
- ブラックオリーブ(缶詰) 2個
- ベビーリーフ 2枚

## 【ドレッシング】

- オリーブオイル 大さじ2
- 酢 大さじ1
- 醤油 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- 辛子 小さじ1/2
- 塩・こしょう 適量



## 作り方

- ① えびはゆでてから冷ます。
- ② ①の殻をむき、背わたをとって、尾を切る。
- ③ ブロッコリーは小房に切り分け、ゆでてから冷ます。
- ④ 玉ねぎはスライスし、水にさらしてから水気を切る。
- ⑤ ブラックオリーブはスライスする。
- ⑥ ボウルに【ドレッシング】の材料を入れて混ぜ合わせておく。
- ⑦ 皿に、④をしき、②、③、⑤、ゆでイカ、枝豆、ミニトマト、ベビーリーフを盛り付ける。
- ⑧ ⑦にドレッシングをかける。

## 心地よい眠りにつきやすいグリシンをとる

体の内部の温度(深部体温)を下げると心地よい眠りにつくと言われて  
ています。グリシンはこの効果を持つのでグリシンを含む食材を  
夕食時にとると良いでしょう。

### ◆グリシンを含む主な食品

肉類(豚、牛、鶏など)、魚介類(えび、カニ、イカ、ホタテなど)  
野菜類(枝豆、そら豆、グリーンピース、ブロッコリーなど)



## クイズの答え

### ②体温が下がる時

眠る前に入浴すると眠りにつきやすいのでおすすめです

