



◆◆ 血圧が気になる方のレシピ ◆◆

主食 あさり生姜ごはん

【材料(2人分)】

白米 …… 2合

あさり缶 …… 75g入り (ざるで水分を切る)

生姜 …… 10g (みじん切り)



【作り方】

1. 洗ったお米と、あさり缶の汁を入れて2合の水加減にした後、あさりの身、生姜を加えて炊き上げます。

このレシピのポイント… あさり



このレシピの核となる食材は「あさり」です。

あさりには、体の中の熱を冷ます作用があります。それは漢方の考え方であれば、高血圧を起こす原因となる「体内の余計なパワー」を解消する作用といえます。あさりには利尿作用もあるので、余計なパワーを下に導き、尿といっしょに排出してくれます。