



血圧が気になる方のレシピ

副菜 菊花の白和え ゆず風味

【材料(2人分)】

豆腐 …… 150g (よく水を切る)

西京味噌 …… 30g

菊花 …… 20g (お湯でさっと湯がく)

柚子 …… 2g



【作り方】

1. 豆腐、西京味噌、柚子をよく混ぜ合わせ、菊花を入れさらに混ぜます。
2. 器に盛り、菊花を少し飾ります。

このレシピのポイント… 菊の花



このレシピの核となる食材は「菊の花」です。

体にパワーがある人が高血圧になると、体内の熱が上に突き上げ「頭痛・めまい・ほてり」などの症状が現れやすくなります。菊の花には、顔や頭など「上部のほてり」を取り除く作用があります。このような症状がある人は、普段から「菊花茶」を飲むのも良いでしょう。