



◆◆ 血圧が気になる方のレシピ ◆◆

スープ 冬瓜とセリのスープ

【材料(2人分)】

冬瓜 …… 80g (皮をむいて3cm角に切る)

セリ …… 40g (3cmに切る)

昆布 …… 5cm (1時間ほど水に浸けておく)

水 …… 500cc

<調味料>

塩 …… 少々



【作り方】

1. 昆布を浸した水ごと鍋に入れ火にかけ、沸騰直前に昆布を引きあげます。
2. (1)に冬瓜を入れ、10分ほど煮たら塩で味を調え、最後にセリを入れてできあがり。

👉 このレシピのポイント… 昆布

このレシピの核となる食材は「昆布」です。

昆布に限らず、海藻類にはおおむね「体内の痰」を解消する作用があります。そして漢方では、「痰」には脂肪の意味も含まれます。海藻を毎日食べていると「体内の痰」を流し、また「痰の停滞」を防いでくれます。