



## 冷え症が気になる方のレシピ

## 主菜 ぶりの醤油麹包み焼き

## 【材料(2人分)】

ぶり切り身 …… 2切れ(醤油麹に漬け一晩おく)

にんじん …… 1/4本(拍子切り)

えのき …… 1/2束

長ねぎ …… 1/4本(斜め切り)

いんげん …… 4本(茹でて斜め切り)

ゆず …… 輪切り2枚

## &lt;調味料&gt;

醤油麹 …… 大さじ2



## 【作り方】調理時間:20分(ぶりの漬け置き時間、約5時間ほどを除く)

1. クッキングペーパーに、にんじん、えのき、長ねぎをのせ、その上にぶり、ゆずをのせて包む。
2. (1)をフライパンに並べ置き、ふたをして、約15分蒸し焼きにする。
3. クッキングペーパーを開き、いんげんを添える。

## 👉 このレシピのポイント… ぶり

ここのメニューの核となる食材は「ぶり」です。

「ぶり」には、「不足を補う作用」があります。しかし「ぶり」には、「ものを動かしたり排出させたりする作用」はありません。そこでこのメニューでは、ぶりを「麹」に漬けることで「消化を促進する作用」つまり「ものを動かす作用」を付け加えています。さらに「えのき・インゲン・ゆず」を合わせ、この「動かす作用」を強めています。