



◆◆ 神経痛が気になる方のレシピ ◆◆

主菜 羊肉の中華炒め

【材料(2人分)】

羊肉 …… 200g(細切り)

にんじん …… 50g(短冊切り)

にんにくの芽 …… 4本(4cm幅に切る)

いんげん …… 4本(4cmに斜め切り)

パプリカ(赤) …… 1/3個(縦6等分に切る)

エリンギ …… 大1本(約75g、6等分に切る)

玉ねぎ …… 1/4個(くし形切り)

<調味料>

五香粉 …… 小さじ1と1/2

酒 …… 大さじ1

オイスターソース …… 大さじ2



しょうゆ …… 大さじ1

塩 …… 少々

こしょう …… 少々

ごま油 …… 大さじ1

【作り方】調理時間:20分

1. 羊肉に酒、五香粉をなじませておく。
2. 野菜をごま油で炒め、塩、こしょうで味を整えて、皿に取り出しておく。
3. 羊肉を炒め、火が通ったら(2)の野菜を戻してサッと炒め合わせ、しょうゆ、オイスターソースをまわし入れる。

👉 このレシピのポイント… にんにくの芽

このメニューの核となる食材は「にんにくの芽」です。

冷えると痛むタイプの「痛み」を治すには、「体を温め」さらに「痛い部位にある水を発散させる」必要があります。このメニューの中では「羊肉」が前者の作用を、「五香粉」が後者の作用を担当しています。しかし味のバランス上、「五香粉」を大量に使う訳には行きません。そこで登場するのが「にんにくの芽」。2つの作用を両方合わせもつ「強力な助っ人」として、まずは「羊肉」と一緒に体を温め、さらにその熱を「五香粉」と一緒に発散させてくれます。