



◆◆ 神経痛が気になる方のレシピ ◆◆

副菜 エビとブロッコリーのピリ辛マヨ和え

【材料(2人分)】

エビ(中) …… 8尾(背ワタを取っておく)

ブロッコリー …… 1/2株(小房に分ける)

酒 …… 少々

片栗粉 …… 小さじ2

塩 …… 少々

こしょう …… 少々



<調味料>

にんにくすりおろし …… 小さじ1/2

コチュジャン …… 大さじ1/2

マヨネーズ …… 大さじ1と1/2

豆乳 …… 小さじ1/2

【作り方】 調理時間:20分

1. エビは下処理をして酒をふっておく。
2. ブロッコリーはゆでてざるにとり、冷ましておく。
3. (1) のエビの水気をふきとり、片栗粉をまぶしてカリッと焼く。
4. (3) がある程度冷めたらボウルに入れ、合わせた調味料を加えて(2) とともに和え、塩、こしょうで味を整える。

👉 このレシピのポイント… コチュジャン

このメニューの核となる食材は「コチュジャン」です。

コチュジャンには「辛味で発散させる作用」「温める作用」をもつ唐辛子や味噌などが使われています。このメニューでは更に「にんにく」を加えて「温性」「発散力」とともに強めているとともに、「コチュジャン」に「マヨネーズ(鶏卵)・豆乳」を合わせ、強い熱や発散を抑える作用を生み出しています。