



◆ ◆ ◆ 鼻が気になる方のレシピ ◆ ◆ ◆

副菜 豆腐のサラダ仕立て

【材料(2人分)】

絹豆腐 …… 100g × 2個

きゅうり …… 50g (千切り)

うど …… 50g (皮をむき千切り)

<調味料>

塩 …… 少々

胡麻油 …… 少々

メンマ …… 40g

炒り白胡麻 …… 2g



【作り方】

1. きゅうり、うど、メンマ、胡麻油を合わせ、塩で味を調えます。
2. 豆腐の上に(1)を盛り、最後に白胡麻をかけてできあがり。

👉 このレシピのポイント… うど

このレシピの核となる食材は「うど」です。

うどには、鼻・皮膚・関節など「体の表部分にある毒」を発散させる作用があります。鼻炎に限らず、皮膚(湿疹・ニキビなど)や、関節(痛風・リウマチなど)に問題がある人にもおすすめです。