



◆◆ ストレス・不眠が気になる方のレシピ ◆◆

主菜 春菊と菊花サラダ

【材料(2人分)】

蓮根 …… 80g(薄切りにして、さっとゆでる)

菊花 …… 2個(さっと洗い、花びらを軸からむしる)

春菊 …… 4本(柔らかい葉の部分)

ほたて(刺身用) …… 2個(湯引きして水気をふき取り、1cm角に切り、塩、こしょうで下味をつける)

ドレッシング:

オリーブオイル …… 大さじ2

バルサミコ酢 …… 大さじ2

しょうゆ …… 大さじ2

にんにく …… ひとかけ(みじん切り)

砂糖 …… 少々



【作り方】調理時間:10分

1. 皿に蓮根、菊花、春菊、ほたてを彩りよく並べる。
2. オリーブオイルでにんにくを炒め、バルサミコ酢を入れ少し煮詰める。さらに、しょうゆ、砂糖を鍋に入れてひと煮たちさせたドレッシングを(1)にかける。

👉 このレシピのポイント… 春菊と菊花



このメニューの核となる食材は「春菊と菊花」です。

春菊と菊花がもつ辛味や香りで「気鬱を解き」、さらに苦味や冷やす性質で「熱をとって」くれるのです。