



血圧が気になる方のレシピ

主 菜 鶏手羽肉とかぼちゃの茎ニンニク炒め

【材料(2人分)】

鶏手羽肉 …… 200 g

水 …… 300 cc

かぼちゃ …… 120 g (3 cm角に切って 15 分加熱)

ねぎ(青い部分) …… 少々

にんにくの茎 …… 50 g (3 cmに切る)

<調味料>

味噌 …… 10 g

胡麻油 …… 少々

塩 …… 少々

片栗粉 …… 少々



【作り方】

1. フライパンに鶏手羽肉、水300cc、ねぎを入れ、弱火で15分程煮ます。
2. (1)に胡麻油、(1)の鶏手羽肉、かぼちゃ、にんにくの芽を入れて炒め、味噌と塩で味を調えます。
3. 最後に水溶き片栗粉でとろみを付けてできあがり。

このレシピのポイント… にんにく



このレシピの核となる食材は「にんにく」です。

このタイプの人、表面的に起こっている症状を治療するだけでなく、同時に根本的な体力をつける必要もあります。そこでこのセットメニューにも、いくつか体力を強める作用のある食材を使っています。にんにくもそのひとつで、「気の力」を強めてくれる食材です。