



## ◆◆ 血圧が気になる方のレシピ ◆◆

### 副菜 マグロとセロリ、葡萄和え

#### 【材料(2人分)】

まぐろ …… 100g (2cm角に切る)

セロリ …… 50g (1cm角に切る)

葡萄 …… 50g (皮をむき実を半分に切る)

#### <調味料>

グレープシードオイル …… 少々

レモン汁 …… 少々

塩 …… 少々



#### 【作り方】

1. カットしたまぐろをさっと湯通しし、水気を切っておきます。
2. (1)とセロリ、葡萄を合わせ、調味料で味を調える。

#### このレシピのポイント… セロリ

このレシピの核となる食材は「セロリ」です。

このタイプの方は、「ただ弱っている」だけではなく、その弱りの上に「気のたかぶり」が起きている状態です。そこで体を強める薬だけでなく、たかぶりを抑える作用があるセロリが、軽く熱をとりながら「気のたかぶり」を抑えてくれます。