

血圧が気になる方のレシピ

スープ シジミもりもり味噌スープ

【材料(2人分)】

しじみ …… 100 g

水 …… 400 cc

味噌 …… 適量

卵黄 …… 2個

おろしにんにく …… 4 g



【作り方】

1. 鍋に水としじみを入れ、火にかけます。しじみが開いたら味噌を入れ、しじみ汁を作ります。
2. 卵黄2個とおろしにんにく4gをよくかき混ぜて、(1)の汁を60cc加えて、空気を入れながらホイップします。
3. シジミ汁をお椀に盛り、(2)を上に乗せてできあがり。

このレシピのポイント… 味噌

このレシピの核となる食材は「味噌」です。

このタイプの方の「気のたかぶり」は、体の中で上に向かいやすい特徴があります。

具体的には「頭痛」「めまい」「目の充血」「肩こり」など上部の症状が起こりやすい状態といえます。

そこでこの上がり過ぎた気を「下に降ろす」必要があります。

このセット・メニューの中では、味噌が「気を下に降ろす作用」を担っています。