



冷え症が気になる方のレシピ

主菜 豚肉の色々野菜巻き

【材料(2人分)】*肉巻き6ヶ分(1人3ヶ)

にんじん …… 中1本(9cmの長さの棒状に切る)

さやいんげん …… 9本(半分に切る)

しめじ …… 1/2株

長ねぎ …… 1/4本(白髪ねぎにする)

生姜 …… 1片(針生姜)

しそ …… 6枚

豚バラ肉 …… 6枚(1時間ほど塩麴に漬けておく)



<調味料>

塩麴 …… 適量

サラダ油 …… 少々

【作り方】 調理時間:20分(豚バラ肉の漬け込み時間を除く)

1. 豚バラ肉を1時間ほど塩麴に漬けておく。にんじん、いんげん、しめじはサッと茹でる。
2. 漬け込んでおいた豚バラ肉に、しそ、にんじん、いんげん、しめじ、白髪ねぎ、針生姜をのせて巻く。
3. フライパンにサラダ油をひき、(2)を焼く。

👉 このレシピのポイント… 豚肉

このメニューの核となる食材は「豚肉」です。

動物の肉には、中国医学でいう「血を補う作用」があります。その中で「豚肉」は、鶏肉や牛肉よりも「潤す作用」が顕著だという特徴があります。たとえば発熱で脱水症状が進んでいるようなとき、「豚肉の潤す作用」はよく薬膳で利用されます。このメニューでは、さらに「にんじん・しめじ」を合わせ、血を補う作用を強めています。