



◆◆ 冷え症が気になる方のレシピ ◆◆

主食 プーアール茶ごはん

【材料(2人分)】

白米 …… 2合

プーアール茶葉 …… 大さじ2強

水 …… 400cc

<調味料>

酒 …… 大さじ2

塩 …… 小さじ1/2

あさつき …… 少々(小口切り)



【作り方】 調理時間:40分(水につける時間は除く)

1. 米を洗い、30分位水につけ、ざるにあげる。
2. 水を沸かしてプーアール茶を濃いめに入れ、冷ましておく。
3. 米を炊飯器に入れ、塩、酒を加え、(2)を炊飯器の2合の水加減にして炊く。
4. 食べる前に、あさつきを散らす。

👉 このレシピのポイント… プーアール茶



このメニューの核となる食材は「プーアール茶」です。
「プーアール茶」は利尿作用をもつ食材です。利尿という「水の流れ」を生み出すことで、「血の流れ」を改善しようという意図があります。