



## 冷え症が気になる方のレシピ

## 副菜 イカときゅうりの和えもの

## 【材料(2人分)】

イカ …… 80g(かのに切れ目を入れ、一口大に切る)

きゅうり …… 1本(すりこぎなどでたたき塩を振っておく)

黒木耳 …… 3g(お湯で戻して石づきを取り、適当な大きさに切る)

白ごま …… 適宜

## &lt;調味料&gt;

塩 …… 少々

酒 …… 大さじ1/2

片栗粉 …… 小さじ2



## &lt;ドレッシング&gt;

だししょうゆ …… 大さじ1

酢 …… 大さじ1

ごま油 …… 小さじ1

## 【作り方】調理時間:20分

1. イカは酒、塩、片栗粉で下味をつけてからサッと茹で、黒木耳は2～3分ほどゆでる。
2. ボウルにドレッシングを作り、イカ、きゅうり、黒木耳を入れてよく和える。
3. 器に盛り、お好みで白ごまをふる。

## 👉 このレシピのポイント… イカ

このメニューの核となる食材は「イカ」です。

イカには「血を補う作用」があります。ではどうして数ある「血を補う食材」から「イカ」を選んだのか？ それは「イカの血を補う作用」は、婦人科の薬膳に多用されるからです。冷え症でも生理不順でも不妊症でも、背後に「血の不足」がある場合、「イカ」は力を発揮してくれます。