

## 腰が気になる方のレシピ

### 主食 レンコンおこわ

#### 【材料(2人分)】

もち米 …… 2合

レンコン …… 100g(1cm角に切る)

炒り白胡麻 …… 少量



#### 【作り方】

1. 洗ったもち米を2合の水加減にして、レンコンを加え炊き上げます。
2. 茶碗に盛り白胡麻をかけてできあがり。

#### このレシピのポイント… もち米

このメニューの核となる食材は「もち米」です。

このセットメニューでは「血を補い、筋肉をうるおす食材」が多く使われています。そして、うるおす作用をもつ食材の多くは「甘くてべたべたしている」と中国医学では考えます。主食に普通の「うるち米」ではなく「もち米」を選んだのも同じ理由で「べたべたが強い」からです。べたべたしている方が「とどまる力が強い」「補う力が強い」ともいえるでしょう。