



## 腰が気になる方のレシピ

## 副菜 うなぎとしいたけの焼きとうもろこし和え

## 【材料(2人分)】

市販のうなぎ …… 80g(蒲焼き、一口大に切る)

椎茸 …… 40g(厚めのスライス)

コーン …… 40g

桃 …… 40g(みじん切り)

## &lt;調味料&gt;

市販のうなぎのたれ

たれと同量の水

胡麻油 …… 少々

塩 …… 少々

レモン汁 …… 少々



## 【作り方】

1. フライパンに胡麻油、うなぎのたれ、たれと同量の水、椎茸を入れ、水分が無くなるまで揺らしながら絡めます。
2. (1) にうなぎと桃、コーンを加え、調味料で味を調えます。

## 👉 このレシピのポイント… うなぎ

このメニューの核となる食材は「うなぎ」です。

うなぎもレバーと同じく「血を補う作用」があります。動物由来の食材を2種類合わせて強力な作用を作り出しています。また、うなぎの「血を補う作用」には、血を補った結果「筋骨を強める」という特徴があります。「筋肉の弱りによる腰痛」の人に向けた食材といえるでしょう。