



腰が気になる方のレシピ

汁物 里芋汁

【材料(2人分)】

里芋 …… 80g(皮を剥き厚めのスライス)

かつお出汁 …… 400cc

味噌 …… 適量



【作り方】

1. かつお出汁で里芋を煮て、味噌で味を調えます。

このレシピのポイント… かつお

このメニューの核となる食材は「かつお」です。

このセットメニューには「血を補う食材」がいくつも使われています。これに対しかつおは、俗にいう「精をつける作用」をもつ食材です。精とは「血の原料」となるもの。つまりより強力に血の力、筋の力を補う食材といえるでしょう。