



◆◆ 神経痛が気になる方のレシピ ◆◆

主食 ガーリックライス

【材料(2人分)】

ご飯 …… 2膳分(約300g)

にんにく …… 1/2片(みじん切り)

玉ねぎ …… 1/4個(みじん切り)

パセリ …… 少々(みじん切り)

<調味料>

塩 …… 小さじ1/2弱

こしょう …… 少々

バター …… 5g

サラダ油 …… 大さじ1と1/2



【作り方】調理時間:10分(ご飯を炊く時間を除く)

1. フライパンにバター、サラダ油を入れ、にんにく、玉ねぎを炒め、塩、こしょうを加える。
2. (1)にご飯を入れ、炒め合わせる。
3. パセリを加えて軽く混ぜたら火を止め、器に盛る。

👉 このレシピのポイント… パセリ



このメニューの核となる食材は「パセリ」です。

「パセリ」には、「活血作用」つまり「血の流れを良くする作用」があります。もちろん少量の「パセリ」を食べただけで、十分な作用は生まれません。しかし「パセリ」は、副菜の「ポテトサラダ」でも使っています。また主菜では「赤ワイン・パプリカ・玉ねぎ」などの血を通す作用をもつ食材を使っています。つまり色々な食材を使うことで「セット全体としての活血作用」を生み出そうとしているのです。その一部としての「パセリ」、良かったら少し多めにかけてみてください。