



◆◆ 神経痛が気になる方のレシピ ◆◆

副菜 ポテトサラダ

【材料(2人分)】

じゃがいも …… 中2個(皮をむいて4つに切る)

きゅうり …… 1本(スライサーなどで薄くスライス)

レタス …… 大1枚(一口大にちぎる)

セロリ …… 40g(スライサーなどで薄くスライス)

コーン …… 大さじ2

パセリ …… 大さじ1(細かく刻んでおく)

プチトマト …… 2個(4つに切る)



<調味料>

塩 …… 適量

こしょう …… 少々

マヨネーズ …… 大さじ3

【作り方】 調理時間:15分

1. じゃがいもを耐熱皿に入れ、ラップをかけて、電子レンジで5分加熱する。
2. きゅうり、セロリ、レタスに塩小さじ1/4を加えて手でもみ、しばらく置いてから、かたくしぼっておく。
3. ボウルに(1)のじゃがいもを入れて熱いうちにつぶし、塩、こしょうとマヨネーズで和えてから、(2)の野菜、コーン、パセリを入れてさらに混ぜる。
4. 器に盛り、プチトマトを添える。

👉 このレシピのポイント… レタス

このメニューの核となる食材は「レタス」です。

痛みの原因となる「余計な血や水の停滞」を解消するためには、もちろん「通すこと(流すこと)」が大切です。しかし、それだけでは足りません。余計な水は、最終的に体の外に出す必要があるのです。このメニューで使われている「レタス」や「きゅうり・セロリ・コーン」などには、どれも利尿作用があります。デトックス作用の強いサラダも食べて、体をキレイにしましょう。