



◆◆ 鼻が気になる方のレシピ ◆◆

主食 梅しそごはん

【材料(2人分)】

白米 …… 2合

梅干 …… 3個(種と果肉を別々にし、果肉は粗いみじん切り)

しそ …… 6枚(みじん切り)

くるみ …… 20g(粗いみじん切り)



【作り方】

1. お米を洗い2合の水加減にした後、梅干しの種と果肉を入れ炊き上げます。
2. 炊きあがったごはんにしそ、くるみを混ぜてできあがり。

👉 このレシピのポイント… 梅干し

このレシピの核となる食材は「梅干し」です。
梅干しには、酸味によって「気」の流れを正常化させる作用があります。