



◆ ◆ ◆ 鼻が気になる方のレシピ ◆ ◆ ◆

主菜 茹で鶏のラー油ソース

【材料(2人分)】

鶏の胸肉 …… 120g × 2人前

長ねぎ …… 60g (芯の部分はみじん切り、他の部分は千切り)

しそ …… 4枚(千切り)

<スープストック>

※スープストックは「生姜とくずきりのスープ」にも使います

水 …… 1000cc

長ねぎ(青い部分) …… 適宜

生姜 …… スライス2枚

塩 …… 少々

<調味料>

醤油 …… 30cc

酢 …… 15cc

ラー油 …… 15cc



【作り方】

1. 水1000ccに鶏胸肉、長ねぎの青い部分、生姜のスライス2枚ほどを入れ15分ほど茹でます。スープはペーパーで漉して、スープストックにしておきます。
2. 器に長ねぎ、しそ、(1)の鶏肉をスライスして盛りつけ、醤油・酢にねぎを和えたタレをかけます。
3. フライパンでラー油を熱して(2)にジュッとかけ、香りを立たせてできあがり。

👉 このレシピのポイント…しそ

このレシピの核となる食材は「しそ」です。

しそには体を温める作用があります。また温めるだけではなく、しそがもつ「香り」が鼻の通りを良くしてくれるので、「鼻がスッキリする」という効果もあります。