



◆◆ 鼻が気になる方のレシピ ◆◆

副菜 にんじんと棗(なつめ)和え

【材料(2人分)】

人参 …… 50g(千切り)

ほうれん草 …… 100g(5cm幅にカット)

蜜棗 …… 30g(みじん切り)

<調味料>

塩 …… 少々

胡麻油 …… 少々



【作り方】

1. 人参、ほうれん草をさっとゆでて冷水にさらし、水気を切ります。
2. (1)に蜜棗、塩、胡麻油を混ぜ合わせてできあがり。

👉 このレシピのポイント… 棗



このレシピの核となる食材は「棗(なつめ)」です。
このタイプの方の鼻炎は、「鼻」や「鼻とつながる肺」の気を発散させることで「鼻をスッキリ」させるのですが、人間の体は何かを発散させると、その分消耗します。棗には、「消耗したものを補う作用」があります。