



肌が気になる方のレシピ

主 菜 牛タンのザーサイ炒め

【材料(2人分)】

牛タン …… 300g(細切り)

ザーサイ …… 100g(細切り)

生姜 …… 4g(細切り)

<調味料>

塩 …… 少々

紹興酒 …… 少々

胡麻油 …… 少々

片栗粉 …… 少々



【作り方】

1. 牛タンに胡麻油、片栗粉、塩をよく揉み込みます。
2. フライパンに胡麻油と生姜を入れ、香りが出て来たら、(1)を加え、炒め、さらにザーサイを加え塩で味を調えます。

 このレシピのポイント… 生姜

このメニューの核となる食材は「生姜」です。

生姜は最近「体をあたためる」食材として有名ですね。でも生姜は温める作用だけでなく「強い発散作用」を持ちます。ザーサイの発散作用を生姜で強めることで「ただの膳」が「薬膳」になっていく、そんな役割を果たしています。