



◆◆ 尿トラブルが気になる方のレシピ ◆◆

主食 あさりわかめごはん

【材料(2人分)】

白米 …… 2合

あさり水煮缶詰 …… 固形料65gぐらいのもの

塩蔵わかめ(生わかめ) …… 15g~20g(水で戻し
食べやすい大きさに切る)

<調味料>

酒 …… 大さじ2

しょうゆ …… 小さじ2

塩 …… 少々



【作り方】 調理時間:40分

1. 米はとぎ、炊飯器にあさりの水煮缶詰の身を汁ごと入れてから、酒大さじ1、しょうゆ小さじ1、塩を加えた後、2合分の水加減にして炊く。
2. わかめを酒大さじ1、しょうゆ小さじ1でさっと煮る。
3. (1)が炊き上がったら(2)をまぜ、少し置く。

👉 このレシピのポイント… あさり



このメニューの核となる食材は「あさり」です。

セット・メニューでは利尿作用をもつ食材をたくさん使っています。このメニューで使われている「あさり」もその1つです。同様の作用をもつ「わかめ」と合わせ、「体内の熱や毒を尿から排出する作用」を生み出しています。また利尿、つまり「出すだけ」では体が消耗してしまいますが、ここでは「お米」がもつ「気を補う作用」がスタミナ補給の役割を果たしてくれます。