



## ◆◆ 尿トラブルが気になる方のレシピ ◆◆

## 副菜 ひじきとタコのサラダ

## 【材料(2人分)】

生ひじき …… 60g(塩ゆでて水気をよく切り、調味料で和えておく)

たこ …… 40g(小さいぶつ切り)

セロリ …… 60g(斜め薄切り)

ミニトマト …… 4個(1/4に切る)

みょうが …… 1個(千切り)



## &lt;調味料&gt;

しょうゆ …… 大さじ1と1/2

レモン汁 …… 大さじ1

砂糖 …… 小さじ2

ごま油 …… 小さじ1

オイスターソース …… 小さじ1

## 【作り方】調理時間:10分

1. しょうゆ、レモン汁、砂糖、ごま油、オイスターソースをよく混ぜ、生ひじきと和える。
2. (1)に切った野菜を加え、さらに和える。

## 👉 このレシピのポイント… 蛸

このメニューの核となる食材は「蛸(たこ)」です。

中国医学は肝を「肝という肉の塊=陰」「肝を動かすパワー=陽」と分類します。そして肝を治療するには、肝の「陰と陽」を両方強める必要があると考えます。このメニューで使われている「蛸、ひじき」は、肝の陰を強める作用をもつ食材です。そして「セロリやトマト」は肝の陽を強めています。