

尿トラブルが気になる方のレシピ

主菜 八宝土鍋煮込み

【材料(2人分)】

やまいも	100g(大きめの乱切り)
にんじん	中1/3本(3mm厚さの薄切り)
長なす	1本(乱切り)
白菜	2枚~3枚(5cm角ぐらい)
長ねぎ	1/3本(短めの斜め切り)
豚レバー	100g(一口大に切り、少量の牛乳に漬けた後、水分を取り、すりおろし生姜としょうゆで下味をつける)
海老(中)	6尾(下処理をし、酒、塩少々でもみ、片栗粉をまぶす)
いか	80g(一口大に切り、酒、塩少々でもみ、片栗粉をまぶす)
緑豆春雨(乾燥)	50g(水でもどし、食べやすい長さに切る)
卵	2個(好みの固さの茹で卵をつくる)
生姜	一かけ(みじん切り)
にんにく	一かけ(みじん切り)
細ねぎ	適宜(小口切り)

<スープ>

水	200cc
チキンスープの素(顆粒)	大さじ1/2



<調味料>

ごま油 適量

揚げ油 適量

<スープ>

しょうゆ 少々

酒 大さじ1

みりん 小さじ2

オイスターソース 小さじ2

塩 適宜

こしょう 適宜

【作り方】調理時間:40分

- やまいも、なすは素揚げし、豚レバーは片栗粉をつけて揚げておく。
- 鍋にごま油、にんにく、生姜を入れて加熱し、香りが出たら、長ねぎ、白菜、にんじんを加えて少し炒め、スープを入れて蓋をする。
- (2)が煮立ったら、(1)、海老、イカ、春雨、茹で卵を彩りよく入れ、弱火でさらに5~10分ほど煮る。
- 最後に好みで細ねぎをちらす。



このレシピのポイント… 土鍋の食べ方そのもの

このメニューのポイントは「土鍋煮込み」という食べ方です。

冷えて尿トラブルのあるタイプの人の体は、たとえ夏でも「温める」必要があります。そこで、夏なのに「土鍋煮込み」を作ってみました。特に現代人は、夏でも「クーラー」「冷たい飲食物」など「体を冷やす邪気」にさらされ続けます。普通の人であっても、夏バテ解消に土鍋煮込みはおすすめです。是非、アツアツで召し上がって下さい。