



腰が気になる方のレシピ

主食 エビ入り生姜ごはん

【材料(2人分)】

白米 …… 2合

エビ …… 80g(1口サイズに切る)

生姜 …… 30g(みじん切り)

日本酒 …… 少々

白こしょう …… 少々



【作り方】

1. 洗ったお米を2合の水加減にしたあと、エビ、日本酒少々を入れ炊きあげます。
2. 炊き上がったら白こしょうを混ぜ合わせできあがり。

このレシピのポイント… エビ

このメニューの核となる食材は「エビ」です。
どんな作用が強いのかというと「体を温める作用」です。「体が冷えやすい人」には、向いている食材といえるでしょう。
さらに生姜を添えたごはん、温まりそうですね。