



腰が気になる方のレシピ

汁物 ニラ玉スープ

【材料(2人分)】

ニラ …… 40g(3cm幅に切る)

卵 …… 2個

チキンスープ:
水 …… 400cc
ブイヨン

<調味料>

塩 …… 少々

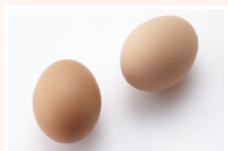
こしょう …… 少々

胡麻油 …… 少量



【作り方】

1. 鍋に水とブイヨンを入れを沸かし、塩、こしょうで味を調え、ニラを加えます。
2. とき卵を鍋に入れ再び沸騰したら5分蓋をして蒸らしできあがり。

 このレシピのポイント… 鶏卵(たまご)

このメニューの核となる食材は「鶏卵(たまご)」です。

午車腎気丸には「体を強め温める」作用がありますが、このセットメニューでは「体を強め温める食材」として動物を多用しています。漢方では多くの場合、植物よりも動物の方が作用は強いと考えるからです。このメニューで使われている「鶏卵」もその1つ、セット全体では「牛肉」「エビ」なども使っています。