

蒸し野菜と海老の ぽかぽか生姜ダレ

冷えに



< 材料 (2人分) >

- 海老 4～6本
- かぶ・レンコン等お好みの野菜 適宜
- ごま油 大2
- ブロccoliリー 1/3個
- 生姜のすりおろし 大1
- 醤油 大2
- カリフラワー 1/3個
- ねぎのみじん切り 大3
- 酢 大2
- 酒 大2

< 作り方 >

- 1 ねぎのみじん切りと生姜のすりおろしをあわせたとこに醤油・酢・ごま油を入れてよく混ぜ合わせ、生姜ダレをつくる。
- 2 海老は皮をむき、背ワタをとり、酒でさっと洗っておく。
ブロッコリーなどの野菜は食べやすいひと口大の大きさに切る。
- 3 ②に水100ccを加え、その上に野菜・海老をのせ、最後に上から酒大1をまわしかけふたを閉める。
- 4 火加減4で水蒸気がでてきたら火加減3にして3分ほどで完成。つけダレでお召し上がりください。

- ◆ 生姜：胃腸の調子がすぐれないときや風邪をひいてしまったときにおすすめな食材。
肺を温め咳止めにも効果あり。じっくり熱を加えれば体を温める効果もアップ。
- ◆ 海老：体を温め、特に下半身の冷えや疲れにも良いと言われています。
野菜も体を冷やさないものを選んで使いましょう。