



いちじく・ラムソテー

photo : Tomomi.M

## いちじく・ラムソテー

### 材料(2人分)

羊肉(ラム) 200～300g    しょうゆ 小1  
いちじく 1個                    塩 少々  
かいわれ大根 適量            砂糖 少々  
オリーブオイル 大3

### 作り方

- ①フライパンにオリーブオイルを引き、さいの目に切ったいちじくを炒める。カタチが崩れるまで炒め、砂糖はお好みで。
- ②ラム肉は塩・しょうゆで下味を付ける。
- ③ラム肉をフライパンの上ですべらせながら大さじ2のオリーブオイルで6～8分ソテーする。  
肉汁が出てくるのを確かめ、いちじくをかからめながら1～2分焼く。
- ④かいわれ大根をアクセントに。

## ～薬膳アドバイス～

**羊肉** 身体を温め、冷え症改善に効果がある。夏の季節、冷房で冷えた身体の血行促進にも効果大。※いちじく、かいわれ大根と一緒に取ることで、身体の温め過ぎを防ぐことができる。

**いちじく** 肌の乾燥を防ぎ身体に潤いを与える果物。身体の中心部分は温めながら余分な熱を冷まし、のどの腫れ・痛みにも有効。免疫力アップの果物として期待されている。生薬として熟した果実は「むかか・無花果」と呼ばれる。

**かいわれ大根** 消化酵素を豊富に含み胃腸の調子を整える。ビタミンC、ミネラルが多く含まれる。身体の余分な熱を取り除いてくれる。

### 前田智美 プロフィール

鍼灸師／鍼灸館院長  
調理師／薬膳アドバイザー  
登録販売者／プロカメラマン  
大阪で薬膳料理教室を主宰  
Facebook ページ Kenkoo 館

