

フレッシュ春巻きサラダ～梅肉ソース～

材料(2人分)

生春巻き皮(生食用) …………… 3枚
 やまいも …………… 100g
 人参 …………… 1/3本
 きゅうり …………… 1/2本
 ブーケレタス …………… 6枚
 ◎梅肉ソース
 はちみつ梅 …………… 2個
 酢 …………… 大さじ1

作り方

- ①生春巻き皮を斜めに切り、三角形にする。
- ②ブーケレタスをサツと洗い、水分を取る。やまいも・人参・きゅうりをスティック状(長さ5cm・1cm角)に切る。
- ③梅肉ソースは、はちみつ梅の種を取って身をほぐし、酢と混ぜ合わせる。
- ④①の生春巻き皮に、ブーケレタスと野菜スティックを包み込む。梅肉ソースは、お好みの量で。

薬膳アドバイス

梅(梅肉)

食欲増進・消化促進の一品として、私達の食卓に欠かせない梅干。中でも、はちみつ梅は酸味がまるやかになる。近年、老化防止や、疲労回復効果が世界的にも注目を集めている。

やまいも

白い食材は、薬膳学では・肺(呼吸器系)を司っていると考えられている。冬から春にかけて、気候の変わり目に取りすることで、肺や胃腸を強くし、生活習慣病・白内障予防にもなる。漢方薬では、「山薬(さんやく)」と呼ばれる。

ブーケレタス

ビタミンやミネラルも豊富な上、食物繊維を多く含み便秘改善に効果がある。野菜の中でも、身体の水分代謝を盛んにさせ、熱を発散させることで、女性の美肌アップの強い味方。

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

