

ほたてオイスターソース
～ソースも薬膳～



夏薬膳
020

ココロとカラダの健康薬膳

前田 智美

ほたてオイスターソース ～ソースも薬膳～

材料(2人分)

ほたて……………6個
生食昆布……………100g
玉ねぎ……………1個
人参……………小1/3個
オイスターソース……………大さじ5
オリーブオイル……………小さじ1
塩・こしょう……………少々

作り方

- ①生食用の昆布を塩で揉み、流水で十分洗ってから千切りにする。
- ②玉ねぎは輪切りに、人参は千切りにし、こしょうを振って10分間レンジにかける。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、ほたてにオイスターソースをかけながら弱火で10分ほど焼く。※ソースを焦がさないように、ゆっくりフライパンを動かすと良い

薬膳アドバイス

オイスターソース

ソースも薬膳食材の一つと考える。食材の「うまみ」を引き出すソース。食欲増進・胃腸（特に脾胃）の働きを助ける。梅雨から夏にかけての身体の重だるさを取ってくれる。

ほたて

ストレスから来るイライラの緩和に。消化に良い食材で、胃が弱っている時に、胃の働きを助けてくれる。食欲不振や消化不良の改善に。

生食昆布

生で食すことで、梅雨や夏の季節に、身体の水分代謝機能をアップさせることができる。また、胃腸の活動を助け、デトックス効果も。

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

