

小エビとネバネバ炒め

材料(2人分)

- 小エビ……………80g (約30個)
- 白キクラゲ……………5g
- オクラ……………20個
- オクラ新芽……………1/2袋
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- オリーブオイル……………小さじ1

作り方

- ①下ごしらえとして、小エビは塩を少々入れた熱湯で約5分間茹でる。オクラは塩で揉み洗ったあと1cmの輪切りにし、熱湯で約3分間茹でる。白キクラゲは熱湯に約20分浸けてから硬い部分を取り除き、一口大に切る。
- ②①の具材の水分をしっかり切ってから、オリーブオイルを引いたフライパンで小エビと白キクラゲを炒める。小エビがきつね色になってきたらオクラを入れ、全体がしなやかになるまで炒める。
- ③仕上げに塩少々・こしょう少々を振りかけ、最後にオクラの新芽を入れ、1～2分炒める。

薬膳アドバイス

オクラの新芽

新芽も特有のネバネバがあり、特にペクチンとムチンを含み、各ビタミンと植物繊維が豊富。滋養強壮・疲労回復に有効で、風邪予防に最適。エビとの相性がバツグンで、お互いの働きを助け合い、生活習慣病予防にも効果あり。

小エビ

身体を温める作用を持ち、スタミナをつける食材として有名。秋風邪予防、秋のスポーツへの体力アップ、老化防止と幅広く使える。胃腸の弱い人は食べ過ぎに注意。

白キクラゲ

不老長寿の薬と呼ばれ、黒キクラゲよりも薬効が多く、特にコラーゲンを多く含む。優れた免疫力アップの作用があり、中でも肌を潤す効果があるとされ美肌食材として女性に大人気！

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

