

からだに美味しい  
レシピ

7

July

血液をサラサラ、夏バテ予防に

## ミョウガ

- Zingiber mioga -

- ▶ カリウムで、生活習慣病予防、便秘解消、食欲増進。
- ▶ アルファーピネンで、発汗促進、消化促進、夏バテにも効果的！
- ▶ そのほかにも、風邪予防、解熱作用、眼病予防など。

調理例

### みょうがの混ぜご飯

作り方

- 1 ミョウガは繊維に対して垂直に縦切りにしてバラバラにする。
- 2 大葉は細かく刻む。
- 3 ご飯が炊き上がったら、塩を混ぜる。
- 4 ①のミョウガと大葉を加えて混ぜる
- 5 白ゴマを混ぜて出来上がり



材料（2人分）

- ミョウガ…2個
- ご飯…2合分
- 塩…小さじ 1/2
- 白いりごま…大きじ 2
- 大葉適量

