

肺にいい食材を使った簡単レシピの紹介

ごまポン酢でいただく

かぼちゃと鯛と白きくらげのレンチン蒸し

材料（2人分）

かぼちゃ・・・・・・・・150g（8分の1くらい）

鯛・・・・・・・・一切れ（半分に切る）

白きくらげ（乾燥）・・・・・・・・5g

酒・・・・・・・・小さじ1

塩・・・・・・・・少々

オリーブオイル・・・・・・・・大さじ1

無塩アーモンド・・・・・・・・8粒

練りごま・・・・・・・・大さじ1

ポン酢・・・・・・・・大さじ1

水・・・・・・・・大さじ1/2

混ぜる

★生薬の紹介

白きくらげは、薬膳の定番食材で、銀耳（ぎんじ）と呼ばれます。肺を潤す食べ物として知られ、肌に潤いを与え、喉の渇きや空咳なども改善してくれます。

普段のお買い物先で見つからない場合は、インターネット購入か、高松の商店街にある「丸一」さんで売っていますよ！

作り方

- ①白きくらげは、軽く水洗いし、浸るくらいの水に浸けて戻しておく。（10分～15分。しゃきしゃき感が好みであれば5分）
- ②かぼちゃは、一口大に切り、耐熱皿に並べ、ふわりとラップをかけて電子レンジ600Wで2～3分加熱する。（竹串を刺してすっと通ればOK）
- ③鯛は、酒小さじ1を振りかけ、皮目に塩少々、10分おいておく。その後、キッチンペーパーで余分な水分を取る。
- ④アーモンドは、細かく砕いておく。
- ⑤しっかりと水気を切った白きくらげを耐熱皿に並べ、その上に鯛を置く。オリーブオイル大さじ1を回しかけ、ふわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ⑥かぼちゃ、鯛、白きくらげを皿に盛り、合わせておいたごまポン酢をかけ、砕いたアーモンドを散らせば、できあがり。

*白きくらげがない場合は、シメジを代用して下さいね。

かぼちゃ、鯛、アーモンド、オリーブオイルは全て肺にいい食べ物ですので、白きくらげにこだわらなくても大丈夫です！