

出張開店で〜〜す！！



＊ 《 長崎ちゃんぽん 》 ＊

材料（2人前）

白菜 2枚

もやし 1/2袋

人参 1/2本

たまねぎ 1/2個

しいたけ 3枚

かまぼこ 1本

ちゃんぽんめん 2袋

いか、えびなどの魚介類 お好みの量

ホタテの干し貝柱 5個（戻し汁をスープとして使う）



作り方

- (1) 野菜とかまぼこを同じくらいの大きさに切る。
- (2) すべての具を炒め、スープを入れて煮込む。
- (3) 具に火が通ったらちゃんぽんめんを入れふたたび煮立ったら出来上がりです。



ひとくちメモ

♡ ホタテ ♡

ホタテには、唾液、胃液、涙などの体の水分を補い、各臓器の機能を調整する働きがあるそうです。

口やのどの渇き、目の乾き、お肌の乾燥など、冬の乾いた空気による乾燥の症状改善に役立つようです。

また、脾と胃の機能を回復して尿の出をよくし、消化不良、食欲不振、むくみの改善になるそうです。

♡ 干し貝柱 ♡

干し貝柱には、ホタテの作用以外にも、腎臓の働きを高める作用があり老化防止に適しているので、戻し汁と貝柱を無駄なく使うと良いようです。

戻し方はぬるま湯にひと晩つけておきます。

♡ 白菜 ♡

白菜には、体を冷やす作用があり、体内にこもった余分な熱を鎮め、目の充血、ほてり、のぼせ、胸のむかつきを感じる時によいそうです。

怒った時や、イライラした時に食べると気持ちを落ち着かせることができるようです。