



おうちで薬膳

やげん軟骨の カレー唐揚げ

小寒・腰痛予防

材料 2人分

| | |
|-------------|-------------|
| やげん軟骨 | …150g |
| しょうが | …1かけ |
| にんにく | …1かけ |
| 塩 | …2g(小さじ1/3) |
| カレー粉 | …小さじ2 |
| 片くり粉 | …大さじ1 |
| 小麦粉 | …大さじ1 |
| 揚げ油(キャノーラ油) | …適量 |
| キャベツ | …200g |
| レモン | …1/2コ |

作り方

- 1 やげん軟骨にしょうがとにんにくをすりおろし、塩、カレー粉をまぶし、しばらくおく。
- 2 キャベツをせん切りにし、レモンをくし形切りにする。
- 3 1に片くり粉、小麦粉をからめる。
- 4 揚げ油(キャノーラ油)を熱して、3のやげん軟骨を揚げる。
- 5 器に2のキャベツと、4のやげん軟骨の唐揚げを盛りつけ、レモンをそえる。

柱となる食材



やげん軟骨

軟骨はコラーゲンが豊富で関節痛の予防や美肌効果などがあります。
靭帯や腱などは80%~90%コラーゲンでできています。
年齢とともに急激に低下するので腰痛を改善するにはコラーゲンを積極的に摂取することが大切です。



カレー粉

カレー粉はもともと漢方薬に使われていた香辛料が多く、胃腸の働きを良くしてくれます。
また、血行を良くし、新陳代謝を上げてくれる香辛料が含まれているので、血液循環がよくなり腰痛やしびれを軽減してくれる効果があります。