



ジンジャーオイル

ジンジャーオイル

冷え解消・うるおいアップ

カロリー	kcal
季節	秋レシピ 冬レシピ
食材	その他 野菜
効能	冷え むくみ カゼのぼせ 疲れ ストレス お肌のトラブル 便秘 消化不良 アレルギー
体質	気虚 気滞 瘀血 陰虚 水毒

材料【つくりやすい分量】

土ショウガ100g

オリーブオイルカップ2

作り方

- 1 ショウガを皮ごと2mm厚さのスライスにし、鍋に入れる。
- 2 オリーブオイルを入れて弱火にかけ、ショウガの皮にほんのり揚げ色がついたら火を止める。そのまま粗熱を取り、保存ビンへ。ショウガは早めに使切り、オイルは1ヶ月ほど保存可能。
- 3 ショウガは煮物やスープ、ごはんに炊き込むなどして活用。あまり辛くないので、そのまま食べてもOK。オイルは冬の間、あらゆるメニューに取り入れてみて。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.