肝機能を高める　滋陰養血

ナッツの人参ラペ

＊材料名

松の実	温性	5g
落花生	平性	5g
人参	平性	1本
醤油麹		大さじ1
塩		少々

1. 落花生は袋に入れ砕いておく。
2. 人参は千切りにし熱したフライパン入れ中火でさっと炒め落花生と松の実を入れさっと炒め醤油麹、塩で味付けする。

松の実　甘味　肺　肝　大腸　養陰平肝熄風

落花生　甘味　肺　脾　補血止血

人参　甘味　肺　脾　胃　肝　養血明目益肝