

蓮根湯

材料

蓮根	1 / 2カップ (すりおろす)
水	1 / 2カップ
塩 or 醤油	少々
生姜	適宜

作り方

1. 生の蓮根をすりおろし、ガーゼなどの薄い布で汁を絞る。
2. 汁を鍋に入れ、蓮根のしぼり汁と同量の水を加える。
3. 弱火で5-8分煮て、塩ひとつまみ（または醤油数滴）を加え、熱いうちに飲む。

この飲み物は肺と呼吸器系を強化する働きがあります。
アレルギー・鼻腔の問題・慢性の咳にも使用できます。