

◆◆ ◆◆
冷え症が気になる方のレシピ

副菜 ミックスビーンズサラダ

【材料(2人分)】

黒豆水煮 …… 35g

大豆水煮 …… 50g

ひよこ豆水煮 …… 50g

コーン缶詰 …… 50g

パプリカ …… 1/3個(豆類の大きさにそろえて切る)

たまねぎ …… 1/2個(薄切りにして水にさらす)



<ドレッシング>

酢 …… 大さじ2

オリーブオイル …… 小さじ2~3

塩 …… 適量

こしょう …… 適量

レモン汁 …… 適量

【作り方】調理時間:5分

1. ボウルにドレッシングを作り、下ごしらえした材料を全て入れかけてよく和える。

 このレシピのポイント… とうもろこし

このメニューの核となる食材は「とうもろこし」です。

このセット全体では、「辛くて温かい食材」を多く使い、停滞した水を温め動かしています。でも動かした水は、出さなくてはいけません。つまり「利尿」が必要です。このサラダは「とうもろこしの利尿作用」に「豆の利尿作用」を合わせた、排出のための1品です。