



## ◆ ◆ ◆ 鼻が気になる方のレシピ ◆ ◆ ◆

### 主食 小豆ごはん

#### 【材料(2人分)】

白米 …… 2合

ゆで小豆 …… 160g



#### 【作り方】

1. お米を洗い2合の水加減にした後、ゆで小豆を入れ炊飯器で炊きます。

### 👉 このレシピのポイント… 小豆



このレシピの核となる食材は「小豆」です。

小豆には解毒作用・排毒作用があります。どちらも「毒」がつきますが、小豆がやっつける毒の範囲は広いので、鼻炎に限らず「炎症体質の人」「飲酒量の多い人」「虫に刺されると被害が大きい人」などは、ふだんから食べるようにすると良いでしょう。