



肌が気になる方のレシピ

主食

金時豆ごはん

【材料(2人分)】

白米 …… 2合

金時豆 …… 30g(4～5時間水に浸しておく)



【作り方】

1. 金時豆を30分ほど煮ます。
2. 洗ったお米と金時豆の煮汁を入れて2合の水加減にした後、金時豆を加えて炊き上げます。

 このレシピのポイント… 豆とごはんの甘味

このメニューのポイントは「豆とごはんの甘味」です。

人間が体から毒を追い出す時、人間に必要な「気」もまた消耗してしまいます。そこでこのメニューの「ごはん」と「豆」には、その損傷を補う役目があります。どちらも人間を元気にする食べ物です。