



◆◆ 鼻が気になる方のレシピ ◆◆

主食 五香粉ふわとろ粥のからし菜添え

【材料(2人分)】

白米 …… 80g(1/2合)

水 …… 800cc

鶏卵 …… 2個

水 …… 1000cc

五香粉 …… 1g

からし菜 …… 40g(スライス)



【作り方】

1. 大きめの鍋に水を入れ沸騰したら、洗ったお米を入れます。再び沸騰したら蓋をして弱火で40分炊き、火を止めて10分蒸らします。
2. 卵に五香粉を入れよく混ぜ、(1)に混ぜ合わせます。
3. アツアツを器に盛り、からし菜をのせてできあがり。

👉 このレシピのポイント… お粥という食べ方

このレシピのポイントは「お粥という食べ方」です。
アツアツのお粥を食べると、じんわり汗をかいたり鼻水が出たりします。これは「汗」や「鼻水」を通じて、体の毒が外に出ていく現象です。つまり「お粥という食べ方」は、セットメニュー全体の「デトックス作用」を後押しする役目を果たしています。