



肌が気になる方のレシピ

主食 えんどう豆ごはん

【材料(2人分)】

白米 …… 2合

えんどう豆 …… 60g



【作り方】

1. 洗ったお米を2合の水加減にした後、えんどう豆を入れ炊き上げます。

このレシピのポイント… えんどう豆

このメニューの核となる食材は「えんどう豆」です。

このメニューの基本は「とにかく体を温めるメニューであること」です。そこで、ごはん炊き込む豆も「えんどう豆」を選びました。羊肉や五香粉ほどではありませんが、やはり体を温め、余計な水の停滞を解消する作用をもっています。セットメニュー全体の作用と矛盾せず、全体の作用をやんわりサポートしてくれるごはんです。