

## 肌が気になる方のレシピ

### 副菜 白菜の五香粉和え

#### 【材料(2人分)】

白菜 …… 100g(白い芯の部分を1cm幅に切る)

玉ねぎ …… 30g(スライスして水にさらす)

葡萄 …… 30g(皮を剥き実を半分に切る)

五香粉 …… 2g

#### ＜調味料＞

塩 …… 少々

オリーブオイル …… 少々

レモン汁 …… 少々



#### 【作り方】

1. 全ての食材を合わせ調味料で味を調えたらできあがり。



#### このレシピのポイント… 五香粉



このメニューの核となる食材は「五香粉」です。

五香粉とは5種類のスパイスを合わせた調味料です。メーカーによって5種類の中味は少しづがいますが、大体「花椒（中国のサンショウ）」「肉桂（シナモン）」「丁香（クローブ）」は共通しています。どれも「体を温め、気や水の流れを良く」してくれます。