



肌が気になる方のレシピ

汁物 はと麦スープ

【材料(2人分)】

はと麦 …… 60g(1時間以上水に浸しておく)

玉ねぎ …… 60g(スライス、半分は水にさらしておく)

鶏肉スープ:

水 …… 400cc

ブイヨン

<調味料>

塩 …… 少々



【作り方】

1. 鍋に水400ccとはと麦を入れ30分ほど煮ます。
2. (1) にスライスした玉ねぎの半分(30g)とブイヨンを加えさらに30分ほど煮て、塩で味を調えます。
3. 残りの玉ねぎ(30g)をスープ皿に入れ、(2)を注いでできあがり。

👉 このレシピのポイント… はと麦



このメニューの核となる食材は「はと麦」です。普通の食材であると同時に、確かな作用をもつのが「はと麦」です。具体的には「体に溜まっている湿気をゆっくり排除する作用」をもっています。