



肌が気になる方のレシピ

副 菜 緑豆もやしとニラのナムル

【材料(2人分)】

緑豆もやし …… 100g

ニラ …… 100g(5cm幅に切る)

<調味料>

胡麻油 …… 少々

塩 …… 少々

砂糖 …… 少々



【作り方】

1. 緑豆もやし、ニラはさっと茹でます。
2. (1) に調味料を加え混ぜ合わせたらできあがり。

このレシピのポイント… 緑豆

このメニューの核となる食材は「緑豆」です。
緑豆には、体内の毒を効果的に尿から出してくれる作用があります。二日酔いの「酒毒」にも効きますよ。