



肌が気になる方のレシピ

主食 はと麦ごはん

【材料(2人分)】

はと麦 …… 1合

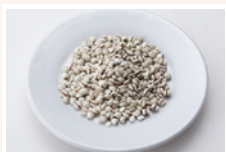
白米 …… 1合

昆布 …… 5cm



【作り方】

1. 洗ったはと麦、白米を2合の水加減にして、昆布を入れ炊き上げます。

 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。

薬膳を続けるために大切なのは「簡単」で「飽きない」こと。そこで「はと麦ごはん」の登場です。はと麦が必要な体質の方は、是非この方法で続けてみてください。