



肌が気になる方のレシピ

副 菜

キャベツと豆もやしのナムル

【材料(2人分)】

キャベツ …… 100g(2cm幅に切る)

豆もやし …… 100g

炒りはと麦 …… 20g(市販の物)

<調味料>

胡麻油 …… 少々

塩 …… 少々

砂糖 …… 少々



【作り方】

1. キャベツ、豆もやしをさっと茹で、胡麻油、塩、砂糖で味を調えます。
2. (1)を器に盛り付け、炒ったはと麦をふりかけてできあがり。

 このレシピのポイント… 豆もやし

このメニューの核となる食材は「豆もやし」です。

豆もやしには「体の中にある形のある余計なもの」を、主に尿から流し去ってくれる作用があります。「はと麦」に似ていますね。漢方では「似た性質のものを合わせて作用を強める」ということをよくやるので、ここでは「はとむぎ」に「豆もやし」を合わせて、より強力な「夏のデトックス・メニュー」を作りました。