



◆◆ 尿トラブルが気になる方のレシピ ◆◆

副菜 豆もやしの和えもの

【材料(2人分)】

豆もやし …… 1/2袋

ミニトマト …… 6個(横半分に切る)

きゅうり …… 1/2本(薄切りしてから千切りする)

<調味料>

塩 …… ひとつまみ

ごま油 …… 小さじ1



【作り方】 調理時間:10分

1. 豆もやしはたっぷりのお湯で3分ゆで、ざるにあげる。
2. 豆もやしときゅうりを塩とごま油でよく和えてから、ミニトマトを飾る。

👉 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、体の中に停滞した「熱をおびた湿(水)」を排出してくれる作用があります。たとえば「お酒」も、中国医学では「熱をおびた湿」です。そこで「豆もやし(特に緑豆のもやし)」は、二日酔いの解消にも使われます。