



腰が気になる方のレシピ

副菜 そばの実の大豆もやし炒め

【材料(2人分)】

外皮を除いたそばの実 …… 50g

こんにゃく …… 50g(短冊切り)

大豆もやし …… 100g

<調味料>

胡麻油 …… 少量

醤油 …… 少量



【作り方】

1. フライパンで胡麻油とそばの実を炒めます。
2. 香ばしい香りがしてきたらこんにゃくを加えて炒め、最後にもやしを加え醤油で味を調えます。

このレシピのポイント…こんにゃく

このメニューの核となる食材は「こんにゃく」です。

副菜には「そば」「もやし」「こんにゃく」など、デトックス作用のある食材を集めました。とくに「こんにゃく」は、排便をうながすと同時に利尿作用もある食材です。普段からまめに食べると良いですね。