

便秘予防食レシピ



キャベツとしめじの胡麻和え

□材料(二人分)

キャベツ	1/2玉
しめじ	1房
☆すりごま	大さじ3
☆砂糖	大さじ1
☆醤油	大さじ1
☆塩	少々
☆顆粒だし	小さじ1/2



□作り方

①キャベツはざく切り、しめじは小さくほぐして熱湯で好みの硬さに茹で、水気を絞る。
1cm幅くらいに刻み、もう一度水気を絞る。

②☆の調味料を混ぜ合わせ、①のキャベツとしめじを入れて混ぜ合わせる。

他にもセリやほうれん草で作っても美味しいですよ♪



キャベツはこんな方にオススメ

- ・胃の調子が悪い方
- ・胃潰瘍を予防したい方
- ・ストレス性の胃痛に
- ・ストレス耐性アップに
- ・疲労・疲労感軽減に
- ・ダイエットのサポート
- ・免疫力アップ・風邪予防
- ・アレルギーの軽減に
- ・アンチエイジングに
- ・シミ予防・紫外線ケアに
- ・便秘予防・改善に

