超かんたん！レシピ

痩せる食事であなたも手軽にダイエット

LINE公式アカウントご登録プレゼント

Copyright © 2022美LIFEに生きよう

食物繊維たっぷり海苔の活用方法

材料＆作り方

- 海苔１枚袋から出すだけ

  海苔は白米の分解をよくする食材なので一緒に食べると効果アップ❤️

活用方法

1. 白米を海苔で巻く
2. 刻んでふりかけにする
3. お味噌やスープに入れる
4. サラダにふりかける
5. 忙しい時は食べたい食材を一緒に包んでおにぎり風に

活用POINT

- コンビニおにぎりは海苔付きを選ぶ

  海苔の巻いていないおにぎりなんてもったいない！

えのきとアボカドのレンチンおかず

POINT！→アボガドは堅くても大丈夫。冷凍アボガドも活用OKです。

材料

- えのき1袋
- アボカド1／2個
- お好みで醤油や黒胡椒など

えのきもアボカドも食物繊維たっぷり♪お通じにもアプローチ♡

作り方

1. えのきの石づきをおとす
2. えのきの長さを半分に切る（お好み）
3. 手でほぐし小房に分ける
4. 耐熱皿にえのきを並べ上にアボカドをのせる
5. ラップ又はレンジ用の蓋をして600wで約2分30秒レンジにかける
6. えのきがしんなりしたら出来上がり
7. お好みで醤油や黒胡椒、花かつおなどをのせてもOK❤️

簡単まぜるだけ
Wで腸活醤油麹

←POINT！
翌日、米麹がヒタヒタになるまで醤油を足す

材料

- 米麹300g
- 醤油300g（米麹と醤油は1：1の量）
- 保存用の瓶またはタッパー
- 後から足す用の醤油

醤油と麹菌のWで腸内環境を整えます。ダイエットにも強い味方です❤️

作り方

1. 保存用の瓶やタッパーに米麹をいれ同量の醤油をそそぐ
2. 空気を送り込みながらまんべんなく混ぜ合わせる
3. 軽く蓋をして**常温**にて保存
4. 翌日、醤油から米麹が出てしまうことがあるのでヒタヒタになるまで醤油を足す
5. **1日1回混ぜ合わせ**1週間ほど常温にて保存し、とろみと麹の香りがしてきたら完成
6. 完成後は冷蔵庫へ保存し保存期間は3ヶ月ほど日持ちします