自然食レシピ
カラダのためのケアごはん

食改善で真の健康をお届けする
株式会社 玄米酵素®

副食

菜の花のおから和え

［1人分］ エネルギー：37kcal　塩分：2g

材料［2人分］

- 菜の花：1/2束
- おから（生）：20g
- 塩：少々
- ターメリック：少々

【A】

- はちみつ：小さじ1
- 玄米酢：小さじ1
- 塩：小さじ1/2

作り方

1
菜の花は、塩を加えた湯でゆでて、水気を切って食べやすい長さに切ります。

2
フライパンにターメリックとおからを入れて火にかけ、おからがパラパラになるまで炒めます。

3
【A】を混ぜ合わせて、菜の花とおからを和えます。