

「〜マ」体ホカホカ! ほなまるお〜30。」

材料(1人分)

- ♡ キャバツリ ... 1枚
- ♡ じゃがいも ... 1/2
- ♡ にんじん ... 1/4
- ♡ ウインター ... 1本
- ♡ トウモロコシ ... 5本
- 💧 水 ... 2カップ
- 💧 コンソメキューブ
- ♡ 塩、コショウ ... 少々

栄養素

エネルギー 約 300kcal
 塩分 2g
 たんぱく質 7.3g
 野菜摂取量 90g



野菜多めのこの
 ダイエット中でも
 絶対罪悪感なく
 食べることをおすすめ!

作り方

前日準備 = キャバツリ、じゃがいも、にんじん、ウインターを一口サイズに切っておく。

- ① トウモロコシを熱湯で 2分程度 茹でて、ざるにあける。
- ② 💧 とじゃがいも、にんじんを入れて火をかけた、柔らかくなったからウインター、キャバツリ、トウモロコシを入れて煮る。
- ③ 最後に塩、コショウで味を調って完成!

ポイント!!

トウモロコシは茹で過ぎないこと! 2分程度がちょうどいい!
 その後煮ることを考えて控える必要がある!



ココ重要!!

アビオールポイント

- 前日に野菜を切ったりしておけば朝はほほ煮るだけ出来る。
- 朝からこのスープを飲むことで胃腸も温まり、また体の芯から温まる事が出来る。
- トツホカリが入っているの2"腹持ちもよく、おんじの削りお腹も鳴る事が多い!
- 水溶性ビタミン類が豊富でなく、炭水化物も低カロリーで取る事が出来るため忙しい朝でもバランスのよい食事を取る事が出来る!
- 今、若者に人気の「トツホカリ」を入れることで時代の波にも乗る事が出来る!
- 野菜がたっぷり入っているの2"美容効果も期待出来る!



脱・腹鳴り
のササ



