



あさりのビーンズライス

デトックス完了 すっきり美人に
★★☆

カロリー	kcal
季節	秋レシピ 春レシピ 夏レシピ 冬レシピ
食材	豆 米 魚 野菜
効能	冷え むくみ 疲れ ストレス 便秘 貧血
体質	気虚 気滞 血虚 陰虚 水毒

材料【【材料4〜6人分】】

米：2合

水：500cc

アサリ（砂抜き）：200g

ミックスビーンズ：200g

たまねぎ：1/2個

新生姜：30g

オリーブオイル：大さじ1

レタス：1/2玉

<調味料>

カレーパウダー：大さじ1

固形スープ：1/2個

粗塩：小さじ1/2

作り方

- 1 米は洗って水に30分浸しておく。
アサリはよく洗ってぬめりを取る。
新ショウガは皮付のまま千切り、たまねぎはみじん切り、レタスは2cm角に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルを敷き、たまねぎを炒め甘い香りがしてきたら、米を炒める。
2〜3分炒めて水と<調味料>を加え、よくかきまぜる。
- 3 ②にミックスビーンズ、アサリ、新ショウガを加えフタをし、はじめは吹きこぼれない程度の強火で3分、次に弱火で20分炊く。
その後火を止めて5分間蒸らす。
- 4 ③にレタスをざっくり和えて、皿に盛り付けいただく。

薬膳ポイント

アサリと豆には「利尿作用」があり、カラダの余分な水や老廃物を排出することでむくみを解消します。
ショウガでカラダを温めることでより一層解毒作用が期待できます。