



アボカドとろろごはん

美腸・美肌

カロリー	kcal
季節	秋レシピ 梅雨レシピ 春レシピ 夏レシピ
食材	野菜
効能	むくみ のぼせ 疲れ 便秘 消化不良
体質	気虚 陰虚

材料【4人分】

- ・アボカド 1コ
- ・長いも 150g
- ・ごはん
- ・わさび・しょうゆ

作り方

- 1 長いもは皮をむいて厚手ナイロン袋にin（すりこぎがない場合はすりおろしてボウルへ）皮をむく。すりこ木などで叩く。
- 2 アボカドは縦半分に割り、種を除いて皮をむく。1の袋に入れて、手でモミモミする。
- 3 ホカホカごはんのにのせ、わさび醤油をかけていただきます。クルミをのせても◎

薬膳ポイント

うるおいアップ

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.