



黒ごま田楽みそ

食べるアンチエイジング

★☆☆

カロリー	10等分で1人57kcal
季節	秋レシピ 春レシピ 夏レシピ 冬レシピ
食材	豆
効能	むくみ 疲れ ストレス 貧血 不眠
体質	気虚 血虚 陰虚 水毒

材料【作りやすい分量】

黒ねりごま・みりん：各大さじ4

みそ：大さじ1

練りわさび：小さじ1

粗塩：ひとつまみ

作り方

- 1 材料すべてを鍋に入れ、ひと煮立ちしたらできあがり。
さっと茹でたオクラやなす、きゅうりなどの夏野菜と一緒にどうぞ。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.