



大根の効果と効能：便秘の改善、むくみの改善・解消、骨を丈夫にしてくれる、お肌を綺麗に、老化の予防効果、免疫システムを強くする、ダイエットに効果的な食材、ガンの予防、血圧を下げられる

大根と白菜のスープ

<材 料>・4人分

ガラスープ	400cc
大 根	1/2~1/4 本・短冊に切り、軽く茹でる
白 菜	2~3 枚
春 雨	少々・3分位戻す
塩・こしょう 酒	各少々

*干しエビ少々入れると更に味が出る。

<作り方>

1. 鍋にスープを入れ、大根と白菜と春雨を入れ、柔らかくなる迄煮る。
2. 塩、こしょう、酒 味を整える。
3. 器に入れ、大根の葉を散らす。



かぼちゃには、ビタミン類や鉄分、カルシウム、食物繊維などが含まれています。効果・効能：免疫力アップに役立つ、抗酸化作用で老化防止、肌の健康を守る、むくみ改善、便秘改善

かぼちゃのヨーグルトサラダ

<材 料>・3~4人分

かぼちゃ	200g	一口大にカット	レンジにかける。 軽く塩をする。
セロリ	100g	斜め薄切り	
レタス	3~4枚	1cm幅の千切り	
ヨーグルト	100g	水切りをしておく。(1~2時間)	

*ヨーグルト水切りすると50g位になる。

*ヨーグルトの水切り方法

ペーパーまたはコーヒーフィルターで水切りする

<ドレッシング>

水切りしたヨーグルト 全量 マヨネーズ 大さじ3~4 塩、こしょう 少々
*野菜と合わせる。