

からだよろこぶ

季節の カンタンごはん



穏やかな日差しに心躍るこの時季。
冬の滞りから体を目覚めさせ、
いきいきと気持ちよく春をスタートしましょう!
彩り豊かで心も華やぐレシピをご紹介します。

材料 (2人分)

- 卵 2個
- ハーブソルト(塩・胡椒でも) 少々
- 油 小さじ1
- 生ハム 4枚
- アスパラガス(茹でて斜め切り) 2本
- ベビーリーフ 20g
- 全粒粉パン 2枚



作り方

- ①ボウルに卵を割り入れ、ハーブソルトを加えてよく混ぜる。
- ②フライパンを熱し油を入れ、①を流し入れたら弱火にして、好みの硬さになるまでかき混ぜながら火を通す。
- ③全粒粉パンに②をのせ、アスパラガス、ベビーリーフ、生ハムをのせる。

体と心を春モードへ導く

卵と生ハムの オープンサンド

point

暖かな陽射しを感じてきたら、体が動きやすくなるような食材を選び、春をスタートさせる準備をしましょう。ベビーリーフやハーブ、柑橘類は体内の滞りを解消します。そして、活動のもととなるエネルギー燃焼に必要なビタミンB群は卵、生ハム、全粒粉から。オープンサンドの盛り付けは見た目も楽しく、柑橘類の香り成分にはリフレッシュ作用もあり!美味しく楽しみながら、体も心も少しずつ春モードになるメニューです。ぜひ、お試しください。



デトックス+リラックス ホットグレープフルーツティー

グレープフルーツの半分は果汁をしぼり、半分は皮をむいてスライス。少し濃いめにいれた紅茶に果汁、スライスを入れ、お好みではちみつを溶かします。グレープフルーツの苦味は老廃物の排出を助け、紅茶の香りはストレスを緩和。ストレスを感じやすいこの時季におすすめです。

苦みほんのり
春の味



ふわふわ
心もからだも
ほのぼの



Present

石川三知さんおすすめの
「ベビーリーフ栽培セット」を
抽選でプレゼント!
詳細はp37へ