



スッキリ デトックスに最適!!

# 大根のレシピ



GOOD!



## 用意するもの



- ・大根 1/3 本、だし昆布、しそ梅干し……3 個 (たたき梅にする)
- ・梅干しが苦手な方は天然塩……9g (小さじ1杯弱)
- ・リンゴ、きゅうり (この2つは食べても食べなくてもいいです)

## 作り方



まず、たっぷりの大根を短冊に切り、だし昆布を入れ2リットルほど水を入れ、柔らかくなるまで茹でる(40分ほど)。

## HOW TO EAT

1. コップ1杯のミネラルウォーターを温めてゆっくり飲む 300ml
2. どんぶりにたたき梅を入れ、お湯を300ml 注ぎ、梅湯をゆっくり飲み干す
3. 柔らかく茹でた大根を「よく噛んで」食べる(噛むことが重要)
  - \* 味噌を添えてもいいです
  - \* リンゴ・きゅうりもよく噛んで食べる(食べても食べなくてもよい)
4. 大根の茹で汁 300ml にたたき梅を入れ、梅湯を飲みながらさらに大根を食べる。
5. 3~4を合計3回くらい行う



## POINT

- ・梅湯は胃の動きを促すためなのでしっかり飲んでください
- ・2杯目以降の梅湯は大根の茹で汁を入れてください
- ・大根はたっぷり食べてください。  
大根の食物繊維が腸をきれいに掃除してくれます
- ・食後、60分~90分経っても便意がない場合は、お腹のマッサージをしたり歩いてください。  
\*◇\*  
でなくても後々 出ますので焦らなくて大丈夫です。 \*

FIGHT!

