



お手当

病気治しの一歩は家の台所から

れんこんと**ゲランドの塩**で出来る!

咳・痰がらみに簡単お手当!

れんこんポタージュ



【材料(2人分もしくは2回分の目安)】

- ①れんこん:200グラム
- ②水:適量(目安:れんこんが被さる少し上)
- ③ゲランドの塩:ひとつまみ

【作り方】

- ①皮つきのまま、れんこんを擦る
- ②①を鍋に入れ、水を入れる
- ③ゲランドの塩をひとつまみ入れて
- ④**極々弱火**でコトコト15~20分
- ⑤時々ゆっくりかきまぜて・出来上がり!

*出来る限り当日中に食べて下さい。
*お子様でも大丈夫です。
*温かいうちにお召し上がり下さい。



坂本まゆみ
健康講座ご紹介



SIMPLEADING