



お手当

# 病気治しの一步は家の台所から

たった1つの食材で出来る!

脂肪が気になるあなたへ!

## 切干大根茶



坂本まゆみ  
おすすめ!  
簡単!安心!  
お手当レシピ!

### 【材料と作り方】

- ① 切干大根(乾燥した状態) 10グラム  
\*だいたい量の量でOK!!
- ② 水2カップ(400CC)鍋に入れる  
\*切干大根の4倍が目安!!
- ③ ことごと弱火で20分煮込む
- ④ 温かいうちにスープだけ飲む
- ⑤ 残ったら冷蔵庫へ、次飲む時の  
温め直しはお鍋にて(レンジ×)

\*飲みにくい場合には味噌汁の  
出汁として活用して下さい。

- ★1日1回空腹時(特に就寝前がおススメ)
- ★1日湯呑1杯を温めて飲む
- ★密封容器で冷蔵庫保存(3~4日は日持ち)
- ★まずは2~3か月やってみる

