

# 肥満防止・肌荒れ予防・便秘解消・ 貧血・冷え性の改善・血糖値安定

「あずき美人茶」に含まれる成分

- 0カロリー  
ダイエットに♪
- ノンカフェイン  
体に優しい
- ポリフェノール  
美肌の維持に
- カリウム  
むくみ対策に!



魔除けの力!  
“小豆かぼちゃ”

# 小豆

## 「糖尿病の特効薬」

小豆は、腎臓、膀胱など泌尿器の機能を改善し循環器、胃、腸などの機能を高めます。成分は、アントシアニン、メラノイジン、サポニン、鉄、リンなどが多く含まれています。

### 【材料】(4~5人分)

小豆 100g (洗って6時間または一晩水に浸ける)

かぼちゃ 500g (一口大に切る)

昆布 10cm 水適量 自然塩少々



### 【作り方】

- (1) 昆布を鍋の底に敷く。小豆をのせて、小豆がひたひたにかぶるくらいの水を加え、ゆっくり中火で沸騰させる。
- (2) 数分間煮立たせ、蓋をして弱火にする。小豆がほぼ煮えるまで約30~40分煮る。小豆が膨らむにつれて水が蒸発するので、汁が少なくなったら鍋肌からそっと差し水をし、煮汁の量を一定にして小豆を柔らかくする。
- (3) かぼちゃを小豆の上のにせ、塩少々を加えて蓋をする。  
かぼちゃが柔らかくなり、小豆が煮えて煮汁が少なくなるまで15~20分煮る。
- (4) 火を止め、数分そのままにしてから器に盛る。



あずき美人茶 ペットボトル500ml

これ  
おすすめ!