



ACA

アセンション・クッキング Vol.2

「アボ梅和え」

航 & あめのひかり



材料

アボカド:1個

レッドキャベツスプラウト:1パック

(その日のお好みで)

トルジャバン

(韓国のりの細かいもの)

白すりごま

納豆:お好みで。

*これは母から習ったのですが、

母は、シンプルに、アボカド、梅のみを和えています。この2つでも十分においしいですが、アレンジとお好みで、材料を足していきます^^

手順

1:アボカドを剥き、サイコロ状に切ります。

梅は種を取り、刻みます。

スプラウトは、根を切り洗い水を切ります。

2:1と、白すりごま、トルジャバンを和えます。



2:出来上がり！！

3:アレンジ

納豆を和えます。
炊き立てのご飯にのせて、
どんぶりにします^^



出来上がり！！いただきます——す！！

航は、梅が苦手なので、

煮込みハンバーグ

(今日はパパと同じ豚のお肉です)



豆知識

スピラウトは、発芽直後の新芽をさします。

一般の野菜より、酵素を豊富に含みます。

もやし、カイワレ大根もスプラウトです。

さらに、ブロッコリースプラウトには、

ファイトケミカルの一つ「スルフォラファン」という成分があり、体内の解毒酵素や、抗酸化酵素を増やしてくれます、さらに、食べてから

3日間、その効果が持続すると言われていているそうです。

参考

「生で食べてキレイになるローフードレシピ」