

よりおいしい、レシチンメニュー

牛乳などに入れたり、そのまま召し上がることもできますが、若返りのクッキングで楽しめます。

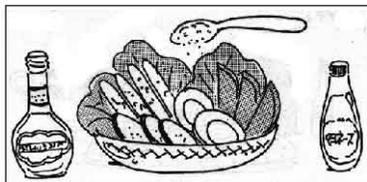
味噌汁にレシチン



味噌汁がグーンとおいしくなります

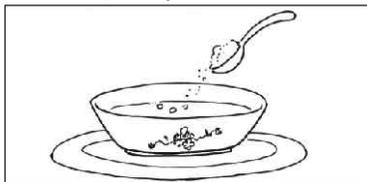
《サラダ》

ドレッシング、マヨネーズ等にレシチンを混ぜ、サラダにかける。



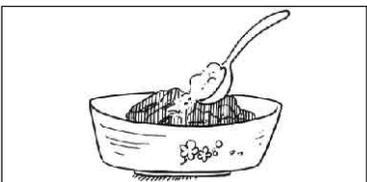
《ジャガイモスープ》

ジャガイモを裏ごししたものでスープを作り、冷蔵庫で冷やして、食べる直前にレシチンをふりかけてください。



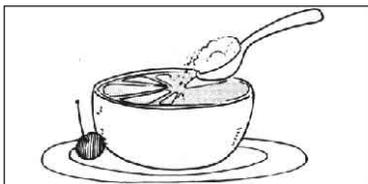
《おひたし》

ホーレン草、ニラ、つまみ菜をゆでて、固くしぼり、レシチンをふりかけて下さい。



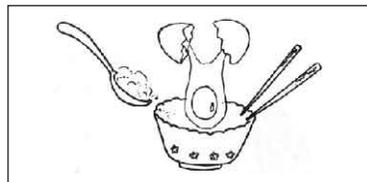
《グレープフルーツ》

グレープフルーツを洗って二つ切りにし、レシチンをかけます。



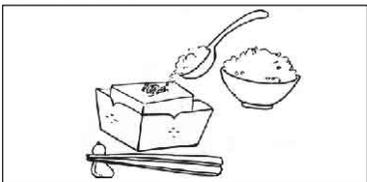
《生たまご》

生たまごをといて、レシチンをふりかける。



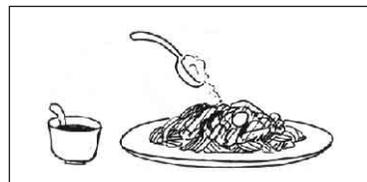
《冷やっこ》

豆腐を適当な大きさに切り、レシチンをふりかけて、好みでアサツキのみじん切りや、かつおぶしをかけて下さい。



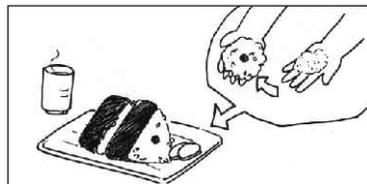
《焼きソバ》

焼きソバに青のりをかけるとき、レシチンを小さじ一杯ふりかけます。



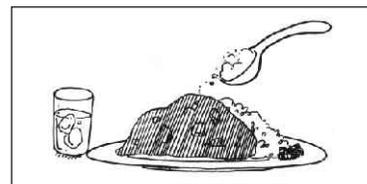
《おにぎり》

好みの具を入れたおにぎりに塩をまぶすとき、レシチンを手にとって一緒に握り、のりをつけて下さい。



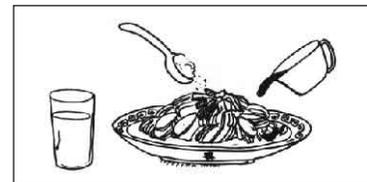
《カレーライス》

出来上がったカレーを皿にとり、小さじ一杯のレシチンをふりかけ、かきまぜながら食べます。



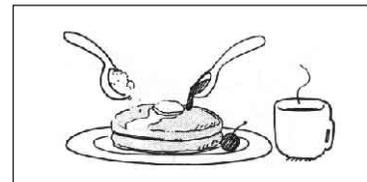
《冷やしラーメン》

冷やしラーメンにつゆをそそぎ、レシチンをふりかけます。



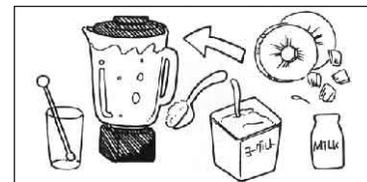
《ホットケーキ》

小麦粉、卵、牛乳、砂糖でホットケーキの種を作り、小型に焼きます。焼き上がりにレシチンをふりかけ、好みでハチミツをかけて下さい。



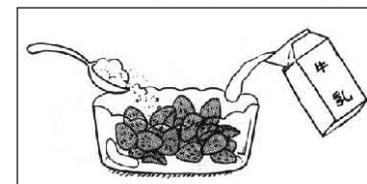
《ヨーグルトドリンク》

パイナップルを小さく切り、ヨーグルトとレシチンと一緒にミキサーにかけます。



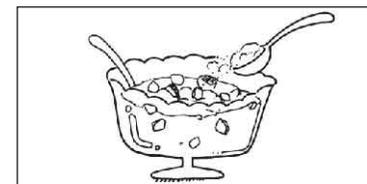
《イチゴミルク》

イチゴを四つ切りにして、小さじ一杯のレシチンと牛乳をかけます。小さな子供に食べてもらう場合は、イチゴをスプーンで潰した方が良いでしょう。



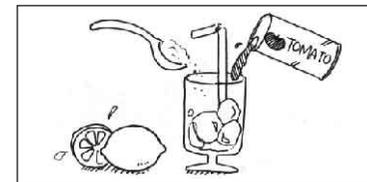
《リンゴのヨーグルト》

リンゴの皮をむき、1センチ角に切ってヨーグルトにまぜ、レシチンをふりかけます。



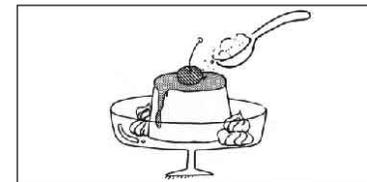
《トマトジュース》

缶入りのトマトジュースをよく冷やしておきます。コップにレシチンと氷を入れ、トマトジュースをかけて、レモンを添えます。



《プリン》

冷蔵庫で冷やしたプリンに、レシチンをふりかけて下さい。



《スイカのデザート》

スイカをスプーンで小さく円形にくりぬき、種を除いてからガラスの器に盛り、レシチンを小さじ一杯ふりかけます。

