

未公開！

超簡単
オリジナルレシピ♪
【美腸ドレッシング】

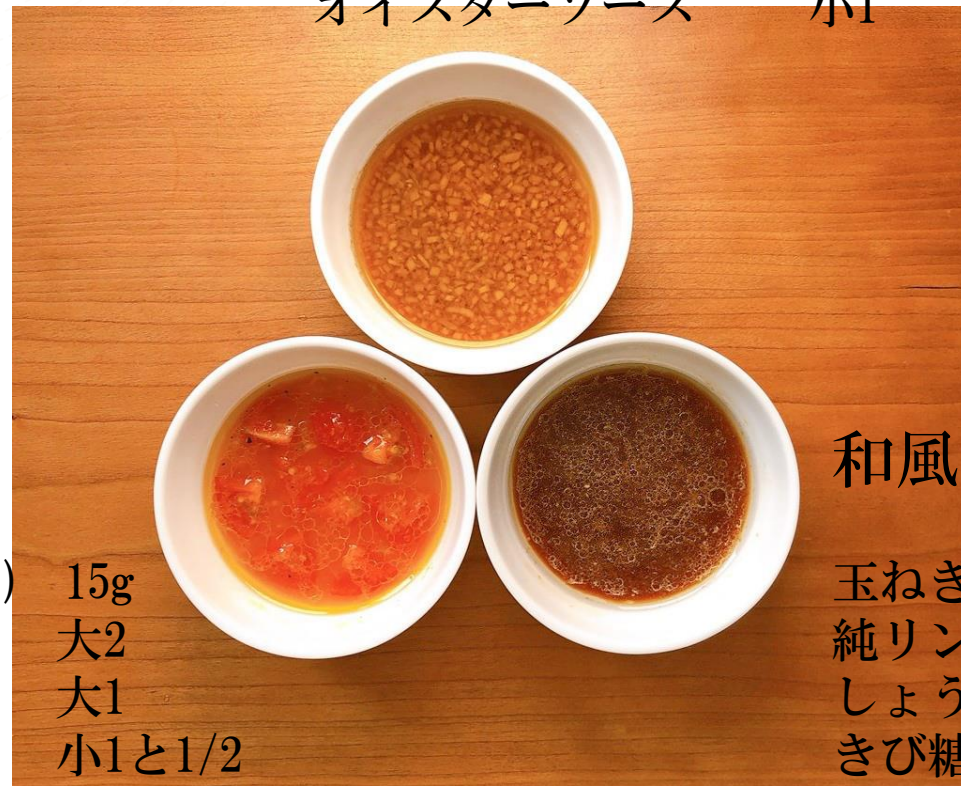
日本美腸メソッズ協会
<https://bityo-methods.com/>



中華風

しょうが(みじん切り) 10g
純リンゴ酢 小2
オイスターソース 小1

きび糖 小1
甘酒 小1
ゴマ油 大1と1/2



洋風

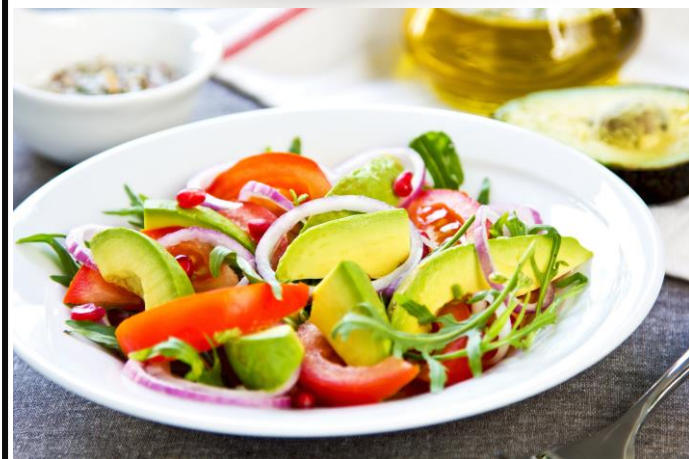
人参(すりおろし) 15g
純リンゴ酢 大2
レモン汁 大1
塩麴 小1と1/2
きび糖 小1
はちみつ 大1/2
オリーブオイル 大1と1/2

和風

玉ねぎ(すりおろし) 15g
純リンゴ酢 大1と1/2
しょう油 小1
きび糖 小2
塩 小1/2
甘酒 小1/2
米油 大3



鮭などのグリルした
魚のソースに



食物繊維たっぷりの
腸活野菜にかけて



ボイルしたお肉の
ソースとして



おなかレシピの中でも活躍
できる【美腸ドレッシング】
はそのままでももちろん！
腸活食材との相性バッチリ♪

「食」からはじめる7日間的美腸食無料メール講座をお受けとりいただきありがとうございます。

腸内フローラを改善する美腸食「おなかレシピ」は私たちのオリジナルレシピです。ぜひ動画でもマスターしてくださいね。

「腸活×菌活の基礎5日間無料メール講座」もあります
>><https://bityo-methods.com/5days>



みなさまと一緒に美腸美人になれることを楽しみにしています。

日本美腸メソッズ協会®

(運営会社：株式会社フェイス・ジャパン) 530-0004
大阪市北区堂島浜2-2-28堂島アクシビル4F
TEL: 06-6123-7094 FAX: 06-7635-8225
Mail: info@faith-japan.jp

