

森下 自然医学

自然的手法で血液を浄化し、自然健能を高め、萬病の自然治癒を図る

主幹・森下敬一

2006.6 No.480



◆クリニック点描◆
自然な流れに導かれて
自然医学へ
—1ヶ月の玄米食で腫瘍が
0.5cm小さくなった—
〈肺腺癌〉

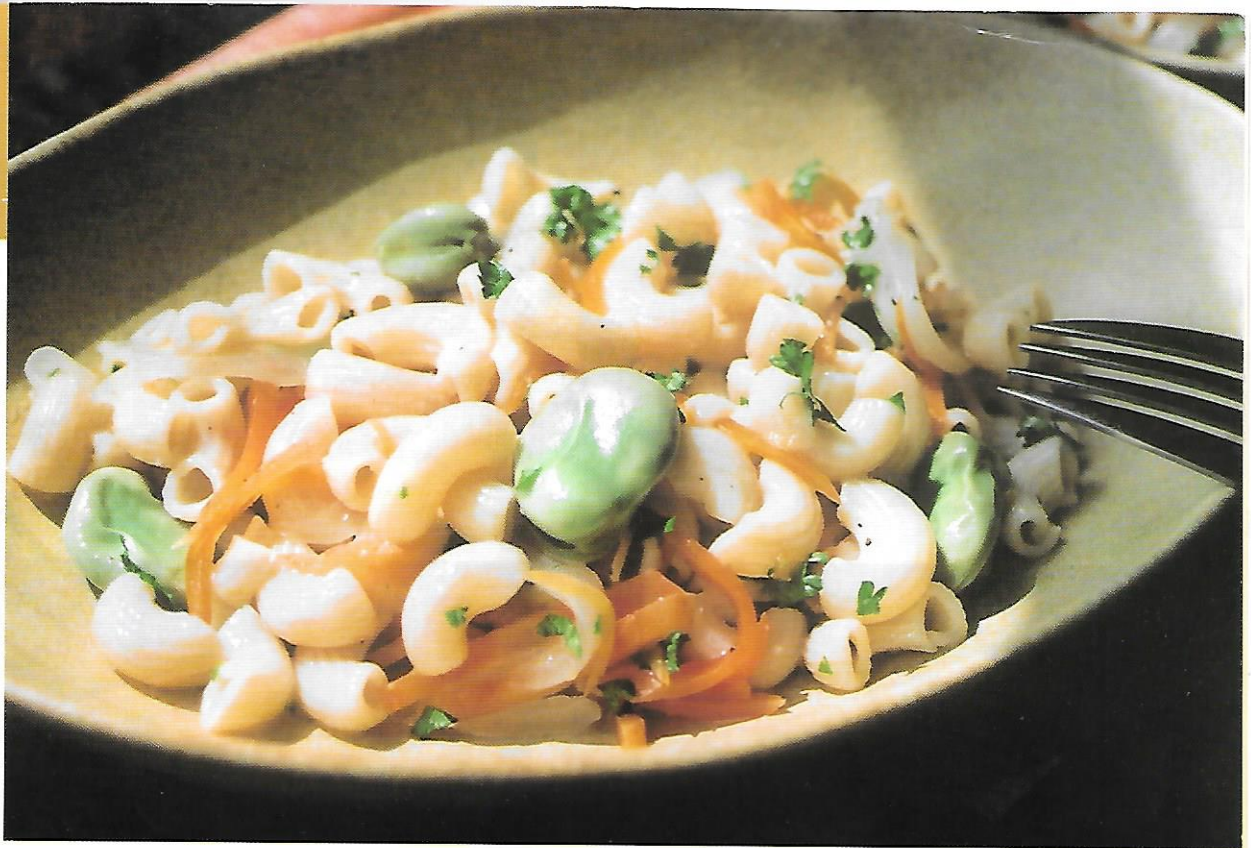
◆特集◆
CI協会主催
桜沢如一先生没後40年企画
「現代に伝えるマクロビオティック」
森下会長講演

◆見直そう◆
自然農法の作物を できるだけ多くの人に!
群馬県富岡市「天恵の里」

40年に及ぶ長寿郷調査アルバムより—1984年カシュガルー
ナン売り少年

Morishita Natural Medicine

昭和44年6月5日第三種郵便物認可 平成18年6月15日発行 毎月15日発行



そら豆入りマカロニのライスドリーム和え

【材料】(4人前)

・玄米マカロニ	1/2袋
・そら豆(さやから出したもの)	1缶
・玉ねぎ(千切り)	1個
・人参(千切り)	1本
・ライスドリーム(玄米ドリンク)	350ml
・白味噌	大さじ1
・塩	適宜
・こしょう	少々
・パセリ(粗みじん切り)	適宜
・葛粉	大さじ2

- 1 たっぷりのお湯に塩を入れ、マカロニを茹でる。
- 2 そら豆はさやから出し、蒸す。
- 3 玉ねぎは千切りにし、ウォーターソテーする。
- 4 3の中に千切りにした人参を入れる。
- 5 4にライスドリームを入れ、5分程火を通す。
- 6 5に蒸したそら豆を入れ、白味噌、塩、こしょうを入れ、味を調える。
- 7 葛粉を同量の水で溶き、6に入れ、5分程火を通しとろみをつける。
- 8 1と7と粗みじん切りしたパセリをまぜ合わせ出来上がり!!



玄米、米ぬか、水のみで出来ているパスタです。食感は全粒粉パスタに似ています。小麦粉不使用のパスタ、是非一度ご賞味ください。

玄米パスタ、マカロニ共に、454g入り ¥651

Cooked by 藤原史麻子

【玄米パスタ&マカロニ】は森下自然食品店グルージャ(☎03-3815-1805)、アオゲラ通販(☎03-5802-3821)にてご購入いただけます。

自然医学 2006. 6. 6