

前田倫子（まえだ ともこ）様

【終了記念レシピ】

マスターコース終了記念には、お教室で学んだ鉄火味噌を豆味噌だけで作りました。体が冷えやすく貧血気味の家族を思っていたことです。かなりの手間と時間を要するので、自分だけのために作ろうという気はなかなか起きませんが、誰かのためであれば頑張ることができます。この想いが私のマクロビ生活のベースになっています。

※食材の分量・手順はお教室のレシピ通りで味噌が豆味噌のみです。

ごぼう 70g、人参 40g、蓮根 60g、油大さじ 3、豆味噌 170g、生姜 5g

