

RECIPE COLLECTION of MINERALS

「希望の命水」レシピ集【14】

お子様にも好評。ミネラルたっぷり！和風納豆パスタ

「希望の命水」を飲むのが苦手という方、ぜひお試しください。

I. 材料（4人前）

- ①「希望の命水」・・・150cc
(10倍濃縮なら15cc)
- ②めんつゆ・・・200cc
- ③水（または昆布だし）200cc
- ④大根・・・2分の1本
- ⑤納豆・・・4パック
- ⑥佃煮海苔・・・大さじ4
- ⑦パスタ・・・400g
- ⑧青じそ・・・8枚

※上記めんつゆは2倍濃縮タイプです。濃縮割合によって②③は調節して下さい。



II. 作り方

だし汁

- ①大根をおろし器ですり下ろす。
- ②めんつゆと水（または昆布だし）と「希望の命水」30ccを鍋に入れ沸騰させる。
- ③おろした大根を入れ、弱火でしばらく煮る。

※熱を加えることで大根おろしの辛みが消え、まろやかな甘味が出ます。

パスタ&納豆ソース

- ①納豆4パックに佃煮海苔大さじ4と「希望の命水」120cc（10倍濃縮なら12cc）をいれ混ぜる。（タレやカラシは不要）
- ②パスタを茹でる。（お湯にも塩の他、適宜ミネラルを入れましょう）
- ③茹で上げたパスタを皿に盛り、熱いだし汁をかけ、上に納豆ソースをのせる。最後に青じそ（お好みでネギなど）を散らして完成！



えっ！こんなに海苔入れるの？と思われるかも知れませんが、大丈夫です！



だし汁の甘みと納豆・海苔の味が絶妙にマッチ！しかも一人分に30cc以上の「希望の命水」を使用しました。これなら知らず知らずのうちにミネラル補給が出来ます。

※めんつゆや佃煮海苔に添加物が含まれていても、ミネラルと一緒に摂って頂ければ安心です。



株式会社 JES (ジェイ・イー・エス)

〒164-0003 東京都中野区東中野3-8-13 MSRビル7F

電話：03-3364-7401 FAX：03-3364-7407

<http://j-smc.co.jp>

ミネラル失調状態の現代。「希望の命水」は36種類以上の調和のとれた濃縮「生体ミネラル」溶液です。農薬化に対抗し、「足りないものを補い、要らないものを排出」します。