



カツオ節のにおいが気になる人に
ノンオイルツナ缶

カツオ節のかわりに、ノンオイルのツナ缶（80g）でだし汁をとる。あたためかえしてもカツオ節の苦味が出ない



女性におすすめ
豆乳

大豆イソフラボンやサポニンの働きで、骨粗鬆症や更年期障害に効果あり。脂肪燃焼を助ける作用も！

◀ [脂肪燃焼ジュースの作り方](#)

▲ [TOP](#)

[脂肪燃焼スープの基本](#)

▶