

美味しい★つくちん解毒レシピ

解毒は普段の食事で出来ちゃいます★
 農薬・添加物で免疫細胞が疲弊しないように
 材料は体に安全なものを



舞茸

ビタミンDが豊富。
 ウイルスに強い身体をつくれます！

舞茸とツナの炒飯

【材料】

ツナ1缶、舞茸1株、にんにく一かけ、
 ご飯2杯分、塩、コショウ、醤油適量

- ①にんにく、舞茸はみじん切り、
 ご飯は冷たかったらレンジ等で温めておく。
- ②フライパンを温め、油とにんにくを入れ
 香りが出てきたら舞茸、ツナを入れ塩コショウして炒める。
- ③舞茸がしんなりしてきたらご飯を入れ、
 具材となじませるように炒め、
 最後に醤油をまわし入れて出来上がり。



さつまいも

ビタミンAが豊富。
 レモンのビタミンCと
 合わせて免疫力アップ！

さつまいものレモン煮

【材料】

さつまいも2本、レモン1個、みりん大さじ1、
 砂糖大さじ3、水適量

- ①さつまいもは洗って、革ごと1センチくらいの
 輪切りにし10分くらい水にさらす。
- ②さつまいもを鍋に入れ、ひたひたの水で
 火が通るまで煮る。
- ③煮ている間に、ボウルに重曹大さじ3を
 水に溶かしレモンを洗う。
 そのまま10分漬けてから洗って5枚程輪切りに、
 残りはレモン汁を絞っておく。
 ※重曹に漬けるのは農薬、ワックス除去のため。
- ④さつまいもに箸がスッと通るくらいになったら、
 レモン汁、みりん、砂糖を入れ、
 水分がなくなる位まで煮て出来上がり。
 ブルーンやレーズンを入れて煮ても美味しい。



納豆

ビタミンK2が
 ワクチンの
 スパイクタンパク質
 により傷ついた
 血管壁を修復

納豆オムレツ

【材料】

納豆1パック、たまご2個、ネギ適量、
 塩少々、油適量

- ①納豆は醤油を入れ混ぜておく。
 ネギはみじん切り、卵は塩少々を入れ
 解きほぐす。
 - ②フライパンに油を入れて熱し、
 卵を流し入れ箸で大きく混ぜる。
 ネギ、納豆を入れ
 フライ返しで納豆を包むように巻いていく。
- 半熟が苦手ならスクランブルエッグにしても、
 皿に盛り醤油をかけていただきます。



ウコン

ウコンに
 含まれる
 クルクミンには
 脳に侵入した
 重金属を排出
 させる効果が！

チキンスープターメリック風味

【材料】

とりのささ身2本、玉ねぎ1個、
 にんじん1本、セロリ1本、
 塩小さじ1.5杯、こしょう少々、
 ターメリック(うこん)小さじ半分

- ①鍋に水を8分目くらいまで入れ、
 ささみを茹でる。10分くらいで取り出し、
 冷ましてからほぐす。
- ②アクを取った①の茹で汁に、
 みじん切りした玉ねぎ、にんじん、セロリ、
 ほぐしたささみ、塩、こしょう、ターメリック
 を入れ10分くらい煮て出来上がり。

QArmyJapanFlynn
 2022.12

QAJF
 ホームページ



TELEGRAM
 ERIQMAPJAPAN



QAJF動画
 メディアブル



QAJF
 LINE17CH



レッドピラジオショー
 ホームページ



K.S
 動画配信アプリ
 ツイキャス



オススメ飲み物『チャーガ茶』



ERIQMAPJAPANサブスタックより

チャーガ茶の最大の栄養素はビタミンDだからです。
 ビタミンDが多く含まれるチャーガ茶を飲んで太陽を浴びると、わたしたちの
 肌も同じく太陽に反応し、ビタミンDが生成されます。さらに、チャーガは過
 去4000年以上、この地球上で最も研究されていて、抗がん作用がある不老不
 死の薬用キノコとして知られ、A・ソルジェニーツィンの本でも紹介されてい
 ます。