



## ◆ ◆ ◆ 鼻が気になる方のレシピ ◆ ◆ ◆

### スープ 生姜とくずきりのスープ

#### 【材料(2人分)】

主菜のスープストック …… 400 cc

乾燥くずきり …… 20 g (ボイルしておく)

生姜 …… 4 g (皮をむいて千切り)

#### <調味料>

塩 …… 少々



#### 【作り方】

1. スープの味を塩で調え、くずきり、生姜を入れてできあがり。

### 👉 このレシピのポイント…くず

このレシピの核となる食材は「葛(くず)」です。

葛は古くから「万能の毒消し」として、民間でも利用されてきました。このレシピでは、アツアツのスープで体を温めて免疫力をアップさせつつ、さらに葛という「毒消し」に活躍してもらう仕組みです。さらに葛根(かっこん)には体に「必要な水」を生み出してその弊害を防ぐ作用もあるのです。