

◆◆ ◆◆ ◆◆
鼻が気になる方のレシピ

スープ 貝柱の緑豆春雨スープ

【材料(2人分)】

貝柱 …… 75g (缶詰)

緑豆春雨 …… 20g (ボイルしておく)

キャベツ …… 100g (厚めのスライス)

水 …… 400cc

<調味料>

塩 …… 少々



【作り方】

1. 鍋に貝柱(汁も入れる)、キャベツ、水を入れて10分ほど煮たら春雨を入れます。
2. 調味料で味を調べてできあがり。

👉 このレシピのポイント… 緑豆春雨



このレシピの核となる食材は「緑豆春雨」です。

緑豆も、小豆と同じく「解毒作用・排毒作用」をもつ食材ですから、「小豆」と「緑豆」を合わせて、排膿作用をもたせることを狙いました。