



◆◆ ストレス・不眠が気になる方のレシピ ◆◆

副菜 玉ねぎのスープ

【材料(2人分)】

玉ねぎ …… 1/4個(たてに薄切り)

ベーコン …… 2枚(1cm幅に切る)

クレソン …… 4枝(3cm幅に切る)

<調味料>

サラダ油 …… 小さじ2

顆粒チキンスープの素 …… 小さじ1

塩 …… 少々

こしょう …… 少々



【作り方】 調理時間:10分

- 鍋にサラダ油を入れ、中火で玉ねぎをしんなりするまで炒めてから、ベーコンを加えてさらに軽く炒め、顆粒スープの素と水400ccを入れて煮込む。
- 仕上げにクレソンを入れ、塩とこしょうで味を整える。

👉 このレシピのポイント… クレソン



このメニューの核となる食材は「クレソン」です。

スープで「クレソン」を使うと、セット全体では「辛味や香りでエネルギーの停滞を解消」し、苦味や冷やす性質で「熱をとる」という作用があります。