



## 冷え症が気になる方のレシピ

スープ・デザート

## ほうれん草と黒木耳の補血スープ

## 【材料(2人分)】

ほうれん草 …… 40g(ざく切り)

黒木耳(乾) …… 7g(お湯で15分戻し、石づきを取る)

長ねぎ …… 15g(小口切り)

鶏卵 …… 1個

だし汁(かつお、昆布) …… 600cc



## &lt;調味料&gt;

塩 …… 適量

しょうゆ …… 適量

## 【作り方】調理時間:20分

1. 煮立てだし汁にほうれん草・黒木耳を入れ、塩、しょうゆで味を調える。
2. 長ねぎ、溶き卵を流し入れ、火が通ったらできあがり。

 このレシピのポイント… ほうれん草

このメニューの核となる食材は「ほうれん草」です。

「血の不足」が関係している「冷え」がある人へ向けたメニューです。そこでセット全体でも「血を補う作用」をもつ食材をたくさん使っています。「ほうれん草」もその1つですが、このメニューではさらに「木耳・鶏卵・鰹(ダシ)」という血を補う作用の食材を合わせ「補血スープ」を作り出しています。