



冷え症が気になる方のレシピ

スープ・デザート

ニラとわかめの澄まし汁

【材料(2人分)】

ニラ …… 1/4(3cmの長さに切る)

乾燥わかめ …… 3~5g(水で戻して適当な大きさに切る)

玉ねぎ …… 1/4個(薄切り)

黒木耳 …… 3g(お湯で戻して石づきを取り、適当な大きさに切る)

水 …… 400cc

<調味料>

だしの素 …… 小さじ1

薄口しょうゆ …… 大さじ1

塩 …… 少々



【作り方】 調理時間:20分

- 鍋に水とだしの素を入れ、沸騰したら玉ねぎ、黒木耳を加える。
- 薄口しょうゆと塩で味を調え、玉ねぎの色が透明になったらニラを加え、一煮立ちしたところで火を止める。

👉 このレシピのポイント… ニラ

このメニューの核となる食材は「ニラ」です。

この澄まし汁は、「ニラ」という「お腹を温める作用」「気や血の流れを良くする作用」をもつ食材を使い、さらに「同じく血の流れをよくする玉ねぎ」と合わせました。作用を活かすため、「ニラ」は長く煮過ぎないようにしてください。