



◆◆ 神経痛が気になる方のレシピ ◆◆

スープ・デザート

春雨とレタスの豆乳スープ

【材料(2人分)】

春雨 …… 15g(熱湯で茹でておく)
 レタス …… 2枚(一口大に切る)
 ほうれん草 …… 50g(さっと下茹でし、一口大に切っておく)
 しめじ …… 60g
 豆乳 …… 100cc

<調味料>

鶏がらスープ(粉末) …… 小さじ1と1/2
 水 …… 200cc
 塩 …… 少々
 こしょう …… 少々



【作り方】 調理時間:15分

1. 鍋に水を入れ沸騰したら、もどした春雨、しめじ、レタス、ほうれん草を入れる。
2. 鶏がらスープを入れる。
3. 弱火にしてから豆乳を加え、塩、こしょうで味を調える。

👉 このレシピのポイント… しめじ



このメニューの核となる食材は「しめじ」です。

しめじに限らず「きのこ類」の多くには、人間の体を潤す作用、つまり血や水を補う作用があります。なぜなら、「きのこ」の多くは「じめじめした環境」で育つから。きのこ類が吸収した「じめじめ力」は、人間の体を潤す成分である「血や水」を補う作用となるのです。普段から肌が乾燥しがちな方は、「きのこ」を毎日、食べてみてください。