

肌が気になる方のレシピ

汁物 きゅうり入りそばがきスープ

【材料(2人分)】

そばがき:
そば粉 …… 38g
水 …… 100cc
塩 …… 少々

きゅうり …… 100g(みじん切り)

かつお出汁 …… 300cc

<調味料>

塩 …… 少々



【作り方】

1. 鍋にそば粉、水、塩を入れ、弱火で加熱しながらしゃもじで5分ほどしっかり練り、最後にきゅうりを入れて、きゅうり入りそばがきを作ります。
2. かつお出汁に塩少々で味を調えます。
3. お椀にきゅうり入りそばがきを入れ、かつお出汁を注いでできあがり。

このレシピのポイント… そば

このメニューの核となる食材は「そば」です。
このメニューでは「そば」に「きゅうり」を合わせることで、解毒に「排膿」のニュアンスをもたせることを狙いました。
スープの水分もまた「毒を流す乗りもの」になってくれます。