



◆◆ 尿トラブルが気になる方のレシピ ◆◆

スープ・デザート ハマグリの豆乳スープ

【材料(2人分)】

ハマグリ …… 200g
 ……………
 にんじん …… 40g(小さいイチョウ切り、1.5cmぐらい)
 ……………
 セロリ …… 40g(にんじんと同じ大きさにあわせる)
 ……………
 豆乳 …… 75~150cc(豆乳の量は好みで調整する)
 ……………
 水 …… 250cc
 ……………



<調味料>

塩 …… 少々
 ……………
 オリーブオイル …… 小さじ2
 ……………

【作り方】 調理時間:15分

1. オリーブオイルで、切った野菜を甘味がでるまでよく炒め煮をする。
2. 水を加え、柔らかくなるまで煮たら、ハマグリを加えて最後に豆乳を加え一煮立ちさせ、塩で味を整える。

👉 このレシピのポイント… 豆乳

このメニューの核となる食材は「豆乳」です。

豆乳とは「利尿作用をもつ飲み物」です。つまり飲み物という「液状」になっていることで、利尿をしながら「潤いを補給する」ことができる食材といえます。一緒に使われている「はまぐり」や「セロリ」も、利尿作用をもつ食材です。また豆乳にはもう1つ、排尿によって消耗する「気の力」を補う作用もあります。