

冬の美肌スープ



1. 鶏と野菜のだしと取る

- ①深鍋に鶏がら、手羽先、玉ねぎ ニンジン セロリを大切りにして煮る
- ②白コショウのホールと岩塩を入れる
- ③だしに味が移ったら、漉す

2. かぼちゃを煮る

- ①かぼちゃは皮をむき、薄切りにする
- ②白ネギ、玉ねぎも薄切りにする
- ③鍋にオリーブオイルを引いて白ネギ、玉ねぎを弱火で炒める
- ④③の中にかぼちゃを入れ、1のだしをヒタヒタに入れてかぼちゃが柔らかくなるまで煮る

3かぼちゃのスープをつくる

- ①2をジューサーにかけ、ざるでこした後鍋に入れ火にかける
- ②牛乳で好みの濃度にする
- ③塩コショウで味を調える

4. 具材に火を通しておく

- ①ハト麦は水でもどしたものをゆでる
 - ②カブ 拍子切りにする
 - ③乾燥白きくらげは水でもどしておく
 - ④白菜もカブと同じ拍子切りにする
- フライパンにバターとオリーブオイルをしき、①～④の具材を弱火で炒める
塩コショウをして、焦げそうな場合はダシや牛乳を入れて煮るように火を入れる

5. 仕上げ、盛りつけ

スープ皿に4の具材をもり、3のスープをかける
いどりにセルフィーユを飾る

4～8人分

1.鶏と野菜のだし 鶏がら 手羽先 セロリ ニンジン 玉ねぎ

2.かぼちゃ1/4個 玉ねぎ1/2個

白ネギ1/2本

牛乳 適量

3.具材

①はとむぎ 100g

②カブ 1個

③白きくらげ 20g

④白菜 3枚

⑤いと寒天

鶏:体力の低下、食欲不振など手羽先や骨付きももにはコラーゲンが豊富

かぼちゃ:胃弱、疲労、粘膜保護、血行促進

牛乳:便秘 美肌 安眠 体力回復 骨そしょう症予防

はと麦:神経痛 リウマチ むくみ 食欲不振 美肌 いぼとり

かぶ:熱を持った腫れもの・できもの 口の渇き 便秘 のぼせ

しろきくらげ:空咳 口の渇き 美肌

白菜:便秘 発熱 口の渇き

ネオプラスのヘルシーレシピ レシピ監修:千里プラス薬局薬剤師 大森 由子

<http://neoplus-pharma.co.jp/>