

体が疲れている時や、胃腸を整えたい日にぴったりの、
滋養たっぷりスープです。

材料

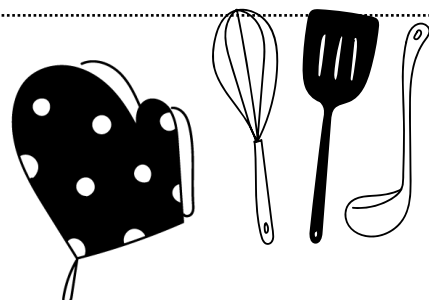
- きのこ 1/2袋
- キャベツ（ざく切り）1/8玉
- 玉ねぎ（くし切り）1個
- トマト（角切り）1個
- じゃがいも（角切り）1個
- 生姜（薄切り）1かけ
- 鶏手羽元 8本
- 玉ねぎ麴 大2
- 酢 大2
- ★ターメリック 小1
- ★クミン 小1
- ★コリアンダー 小1
- ★ケチャップ 大1
- ★ニンニク麴 小1
- ★醤油麴 小1
- ★白味噌 小2
- ★黒糖 小2
- ★黒胡椒 適量

- 1.厚手の鍋に野菜を切りながら入れる。
- 2.一番上に鶏手羽元と玉ねぎ麴大2を入れる。
- 3.酢と水をヒタヒタまで加えて沸騰したら弱火で1時間煮込む。
酢を入れることでミネラルを溶け出しやすくします。
- 4.煮込んだら、調味料を加えて味を整える。

ゆで卵を入れてタンパク質アップしましょう。

ボーンブロススープは
“体を立て直したい時のスープ”

- ◎ 疲れが溜まっている時
→ アミノ酸とミネラルで体力回復
- ◎ 胃腸を修復したい時
→ 粘膜を守るコラーゲンが豊富
- ◎ 食欲がない・固形物が重い時
→ 栄養はしっかり、胃に優しい
- ◎ 風邪気味・免疫が落ちている時
→ 体を温め、回復を助ける
- ◎ 肌を整えたい時
→ コラーゲンで乾燥・くすみに◎





レンコンと水菜のサラダ

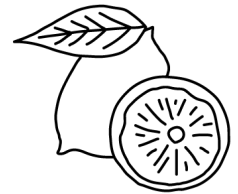
4
人分

シャキシャキ食感がクセになる、白味噌仕立てのノンオイルサラダ

材料

- レンコン 100g
- 水菜 3株ぐらい
- 人参 適量
- 白味噌 大1～
- ポン酢 大1.5～
(麵つゆでもOK)
- すりごま 大1

- 1.レンコンは、皮付きのまま、薄い半月切りにして、熱湯で1分茹でてザルにあげる。
- 2.水菜は3センチぐらいに切る。
- 3.人参は細切りにする。
- 4.調味料を混ぜて、野菜と和えたら出来上がり



たくあん風パリパリ浅漬け

4
人分

パリっとした食感がクセになる、やさしい浅漬けです。

材料

- 大根 150g
- 人参 3センチ
- 塩麴 大2
- きび糖 大1

- 1.大根は5ミリぐらいの厚さの銀杏切りにする。皮はどちらでもOK。
- 2.人参は薄く銀杏切りにする。
- 3.ジップロックなどに全て入れて、30分以上置いたら出来上がり。
瓶に入れてフリフリしても楽しいです。

