

奥菌壽子さんのまいにち腸活スープよりしょうがが体を内側から温めてくれるスープ。夏は冷房が効いた部屋と蒸し暑い外気との温度差で体の体温調節機能がくずれてしまいがち。熱を生み出すタンパク質と一緒に食べて外気の温度差に負けない体温をキープする力を身につけましょう。

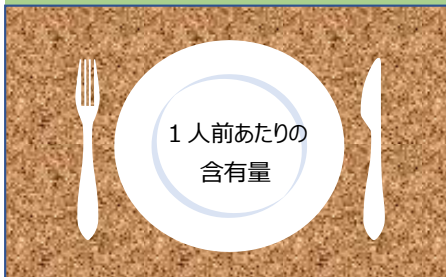


たっぷりごまのしょうが豆乳スープ

2021/8/9

材料	2	人前	調味料		
水	100	cc	みそ	大さじ	1
昆布	1	cm	片栗粉	大さじ	0.5
豆腐	0.5	丁			
しょうが	1	かけ			
かつお節	1	パック			
豆乳	200	cc			
すりごま	2	大さじ			
青ネギ		適量			

栄養成分表

1人前あたりの
含有量

175	Kcal エネルギー
3.6	ミリグラム コレステロール
10.7	グラム 炭水化物
1.3	グラム 食塩相当量

作り方

- ① 水・昆布・豆腐（手で潰す）・しょうが（すりおろし）を鍋に入れて火にかける
- ② 沸騰したらみそを溶き入れ、かつお節も加える
- ③ 豆乳と片栗粉をあらかじめよく混ぜておき鍋に加える。
- ④ とろみがつくまで混ぜながら加熱し、最後にすりごまをたっぷり入れる
- ⑤ 器に盛り付け、青ネギを散らす。