

土からキッチン～『よもぎ餅とザーサイのスープ』～健腸レシピ

2022年2月10日

みなさん こんにちは～😊

まだまだ寒い日が続きますね。

今回も体を温める温活スープをご紹介します！

よもぎは体を温め、血行促進、毒素排出、血を作り出し血液を綺麗にする作用もあります。不正出血を止めるなど女性の方にもオススメです。

お餅も体を温めるので、よもぎ餅だと更に温活ですよ。

ザーサイは胃腸の働きを活性化し、食欲増進、消化吸収を高めることが期待できます。

しょうがやネギも入るので体ぽかぽかです。ごま油のジュ～としたときの香りがたまりませんよ。

温活スープで身体の中から温まりましょう😊

よもぎ餅とザーサイのスープ

【材料】

鶏モモ肉 150g
よもぎ餅 3個
ザーサイ 25g
白ネギ 80g
しょうが 40g
白だし 大さじ3
しょうゆ 小さじ1
ごま油 大さじ2
水 600ml



【作り方】

- ①鶏モモ肉は一口サイズに切る
- ②よもぎ餅も食べやすい大きさに切り分け、トースターで柔らかくなるまで焼く
- ③鍋に水を入れ、沸騰したら中火にし①と白だしを入れ肉に火が通るまで炊く
- ④鶏肉に火が通ったらザーサイを入れ、しょうゆを入れて味を調える ※ザーサイの塩気があるのでお好みで
- ⑤白ネギとしょうがは千切りにしておく
- ⑥④を器に盛り付け白ネギとしょうが、よもぎ餅を上盛りに付ける
- ⑦ごま油をフライパンで熱々に熱し⑥の上からジュ～と音がするようかけると出来上がり！

身体ポカポカ簡単レシピです🔥

ぜひお試しください😊

