

土からキッチン～『胡麻豆乳坦々あったかスープ』～健腸レシピ

2022年1月12日

みなさん、こんにちは～😊

お正月休みから通常の生活に戻りましたが、コロナウイルスの感染がまたまた爆発的に増えていて沖縄や広島など感染者数が多い地域もあり心配です。。。

こちら東海地方も徐々に増えてきていますが、以前と変わらず感染対策をしながら皆さんが健康に楽しく生活していただきたいと願うばかりです。

そんな私も他人事ではなく気をつけなければいけませんね！！(◎_◎;)

今日お届けするレシピは寒い時期にぴったりの「胡麻豆乳坦々あったかスープ」です。

ごまは滋養強壮、肺や肌を潤す、老化防止、便秘改善など様々な効果があるとされています。小さな粒には大きな効果が！！😊

もちろん粒の胡麻もすりごまも良いけれど、ペーストの練りごまなら一度にたくさん摂れるのでオススメです。ドレッシングや和え物にも使えますね。

豆乳はたんぱく質やイソフラボンが豊富、コレステロール低下や骨粗しょう症予防にもおすすめ。ごまも豆乳も美容や健康を気にされている方にはとても良い食材ですよ！（私もたっぷり摂らなければいけない一人です😊）

豆板醤や味噌は発酵食品。ピリッと辛みで体ぽかぽか♥ぜひお試しください！

【材料】

豚ひき肉 90g
チンゲンサイ 50g（武田ファミリーファームさんが作られたものを使用☆）
しいたけ 1個
味噌 大さじ1杯半
白ねりごま 大さじ1杯半
豆乳 200ml
水 300ml
ガラスープの素 大さじ1
豆板醤 少々
ごま油 少々
ラー油 適量



【作り方】

- ①チンゲンサイは3センチ程度のざく切り、しいたけは薄切りにしておく。
- ②鍋にごま油をしき、豚ひき肉を入れ色が変わったら豆板醤を絡めて炒める。



- ③②に水を入れ沸騰したらチンゲンサイと椎茸を入れ、ガラスープの素と味噌を入れる。



- ④③に豆乳を入れたら、白ねりごまを入れて全体に混ぜ合わせたら器に盛り付け、ラー油を少し入れて出来上がり。



お好みで麺や春雨を入れても小腹が満たされていいと思います！ぜひ召し上がってみてください😊