

セロリとくずし豆腐の明太子スープ

～材料/2人分～

・セロリ(茎と葉)	150g
・絹ごし豆腐	150g
・鶏ひき肉	80g
・明太子	50g(1腹)
・しょうが	5g
・ごま油(炒め用)	小さじ1/2
・水	600cc
・昆布(だし用)	1枚(10cm×10cm)
・塩	小さじ1/2
・ごま油(最後にかける用)	小さじ1/2

1人分
171kcal

- ①鍋に水と昆布を入れて出汁をとり、昆布を取り出す。
- ②別の鍋を火にかけ、ごま油をひき、すりおろしたしょうがと鶏ひき肉を炒める。
- ③②の鍋に①の出汁、5mm幅の輪切りにしたセロリの茎と葉を入れ、手でくずしながら豆腐を入れる。
- ④豆腐に火が通ったら、塩で薄めに味付けをする(明太子を入れた際の塩分も考慮して)
- ⑤2cm幅に切った明太子を入れ、軽くかき混ぜながらひと煮立ちさせる。
- ⑥最後にごま油をかけ、器に盛ったら出来上がり！



セロリは、11月～5月が旬です。

セロリには、精油成分が含まれるため、特有の香りがあります。この香りには以下のような効果があります。

精神安定



ストレス緩和

不眠解消



食べ合わせで効果UP!

セロリ

(細胞を丈夫にするビタミンC)



豆腐

(細胞を作るタンパク質)

細胞を丈夫にして、風邪を予防する組み合わせです！