

「おいしい寮めし」

著者 福本健一 監修



今週のおすすめレシピ

現サンベルクス陸上部管理栄養士

生もずくスープ



生もずく



材料

- ①生もずく (100g)
- ②豆腐 (1/4丁)
- ③こねぎ (適宜)
- ④炒りごま(あれば) (適宜)
- ⑤しょうが汁 (少々)
- ⑥だし汁 (2カップ)
- ⑦薄口しょうゆ (小さじ2)
- ⑧塩 (ひとつまみ)

作り方

- ①鍋にだし汁、薄口しょうゆ、しょうが汁を入れて火にかける。
- ②温まったら、もずく、角切りにした豆腐を入れ、沸騰直前まで加熱したら塩で味を整える。
- ③器に盛り付け、こねぎと炒りごまを散らして完成。

ポイントは → しょうが汁を加えてサッパリとしたスープです。

もずくやその他海藻に含まれるヌメリ成分のフコイダンは、腸の免疫細胞を活性化させ、免疫機能を高める効果があると言われています。クーラーで冷えた身体をもずくスープで温め、夏風邪を撃退しましょう。