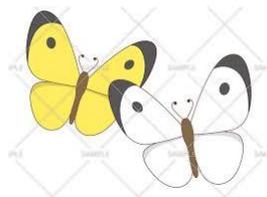


春におすすめ

貝と春野菜たっぷり味噌汁



<材料> 4人分

むきあさり・・・20g

ほたて貝柱・・・4個
(刺身用)

春きゃべつ・・・200g

新玉ねぎ・・・50g

菜の花・・・50g

顆粒だし・・・小さじ1と1/2

合わせ味噌・・・50g

(あさりだけでもOK)

<作り方>

①きゃべつはザク切りにします、玉ねぎは薄切りして菜花は3等分し、ほたては2つに切っておきます。

②なべに水(800ml)ときゃべつと玉ねぎを入れ火にかけて、煮立ったらほたてとあさりと顆粒だしを加えて5分ほど煮ます。

③ほたてとあさりに完全に火が通ってきゃべつが柔らかくなっていたら、菜花を加えて1分ほど煮たら味噌を加えて火をとめます。

④③を器にもります。

※春は冬に溜め込んだ老廃物を排出する季節です。
中医学では「肝」という臓器に負担がかかりやすい季節と考えられています。
春に旬を迎える貝類や春野菜で「肝」の働きを高めて解毒を促しましょう。

