

湯豆腐の薬膳タレ

冷え
代謝
潤い



<材料>

湯豆腐

- お豆腐 1丁
- 葱 1本
- 干しシイタケ 2,3本(お好みで)
- 水菜 1袋
- こんぶ 20cmほど

パクチーニンニクタレ

- パクチー 1/2袋
- にんにく・しょうがのみじん切り 各小1
- ごま油 大2
- 塩 少々
- 醤油 小1
- 酢 小1

トマトクコの実タレ

- ミニトマト 5~6個
- クコの実 大1
- 大葉 2枚程度
- オリーブオイル 大1
- 酢 大1
- 塩、こしょう 少々

黒ゴマ葱タレ

- 練り黒ゴマ 大1
- にんにく・しょうが・葱のみじん切り 各大1
- 醤油 大2
- 酢 大1
- ごま油 大1

<作り方>

●湯豆腐

水に昆布と干しシイタケを入れて出汁をとり、食べやすい大きさに切った豆腐と葱、水菜を入れて温める。その他、お好みの野菜を入れても。

●パクチーニンニクタレ

パクチー、にんにく、しょうがを合わせてミキサー、またはすり鉢でなめらかになるまですりつぶす。そこに調味料を混ぜ合わせて完成。

●トマトクコの実タレ

ミニトマトは4等分~8等分に小さく切り、大葉はみじん切りにする。そこにクコの実と調味料を合わせ、よく混ぜて完成。

●黒ゴマ葱タレ

すべてをしっかりと混ぜ合わせて完成。

- ◆ 黒ゴマ:冷え性に。
- ◆ パクチー:代謝を上げる働きをします。
- ◆ トマトとクコの実:血液に栄養を与え、肌に潤いをもたらします。