



## 山芋と豆乳の冷製スープ

【材料】(つくりやすい量)

山芋 100g

豆乳 250ml

梅昆布茶(顆粒) 小さじ1

浅葱 少々 塩 適宜

※柚子こしょう(お好みで)

① 山芋は5mm程度の薄切りにしてから、すりこ木などでたたいて細かく割る。

※ 山芋はよく洗い、皮は剥かない方がベター(薬効が丸ごと摂れるため)

② ボールに山芋と梅昆布茶を入れ、豆乳を少しずつ加えながらハンドミキサーなどで混ぜ合わせ、塩で味をととのえる。

③ 冷蔵庫で冷やしてから器に盛り付け、万能ねぎをのせる。

※写真は浅葱とピンク岩塩を乗せています

◎だし汁でのばすと、さらっとしたスープになります。

◎お好みで柚子こしょうなどを添えてもOK。味の変化を楽しめます。





## 枸杞ジュース

【材料】(つくりやすい量)

枸杞の実 20g

水 100ml

- ① 枸杞の実と水を合わせ、20分置く。
- ② ①をハンドミキサーなどで攪拌してジュースにする。





## 白木耳とキウイと梨のデザート

### 【材料】

白木耳（乾燥） 20g

梨 1/2 個

キウイフルーツ 1 個

レモン果汁 大さじ 1

枸杞の実 適宜

氷砂糖 30g ※お好みで調節してください

水 500ml ※白木耳がかぶるくらいが目安

【準備】白木耳は 1 時間ほど水につけてもどし、石づきを取り除いてひと口大にちぎる。  
梨とキウイフルーツは 2 ～ 3 cm の角切りにする。

- ① 鍋に水と白木耳を入れて火にかけ、煮立ったら蓋をして中火の弱火で 30 分煮る。
- ② 白木耳が柔らかくなったら、氷砂糖を加えてかき混ぜ、さらに 10 分煮てから火を止める。※途中で水が足りなくなったら少し足して下さい
- ③ 枸杞の実、レモン果汁を加えてかき混ぜ、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ 器に白木耳、梨、キウイフルーツを交互に盛りつけ、軽く全体を混ぜて出来上がり。





## 黒胡麻のおしるこ

【材料】(2人分)

黒胡麻ペースト 大さじ2

黒砂糖 35g

上新粉 大さじ1

枸杞の実 適宜

水 350ml

【準備】胡桃はをさっと茹で、水を切っておく。

- ① 鍋に上新粉を入れ、水を少しずつ加えながらかき混ぜる。
- ② 中火で熱し、黒砂糖を加えてかき混ぜ、さらに黒胡麻のペーストを加えてかき混ぜる。
- ③ ②が沸騰してきたら火を弱めてかき混ぜ続け、とろみが出てきたら火を止める。
- ④ ③に枸杞の実を加え、枸杞が戻れば出来上がり。





## 大根ととろろ昆布と海苔のスープ

【材料】(つくりやすい量)

大根 1/6 本

とろろ昆布 適宜

あおさ海苔 適宜

わかめ 適宜

だし醤油 大さじ 1

生姜 少々

ネギ 少々

水 400ml



- ① 大根は千切り、ネギは斜め薄切りにする。生姜はすりおろす。
- ② 鍋に水とだし醤油、大根を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして5分程度煮る。
- ③ ②にわかめ、ネギを加えて1分程度加熱し火をとめる。
- ④ ②を器に盛り、とろろ昆布、あおさ海苔、おろし生姜をのせる。



## はと麦入り祛湿サラダ

### 【材料】

はと麦、枝豆、とうもろこし、小豆（無糖） 各適宜  
レタス  
ポン酢または煎り酒

### 【準備】 具材はすべて茹でておく

レタスを広げ、具材をバランスよくのせて包み、ポン酢をつけていただく。

