



きゃべつのミルクたまごスープ

キャベツの芯を使うのが決め手

★☆☆

カロリー	kcal
季節	秋レシピ 梅雨レシピ 春レシピ 夏レシピ 冬レシピ
食材	野菜
効能	むくみのぼせ 疲れ ストレス 便秘 消化不良 貧血 不眠
体質	気虚 気滞 血虚 陰虚 水毒 陽実

材料【【2人分】】

きゃべつの葉：中1枚

くるみ：2コ

うずらたまご：2コ

洋風スープの素：小さじ1/2

水：300cc

牛乳：100cc

粗挽き黒コショウ：適量

必要なら粗塩：適量

作り方

- 1 きゃべつの葉は粗めの千切りにして、芯は薄くスライスする。
- 2 鍋に水とスープの素を加え、煮立ったら①を加えさっと煮る。
- 3 その間に、器にうずらの玉子を割りいれてほぐし、くるみは砕いて入れておく。
- 4 ②に牛乳を加え、ひと煮立ちしたらスープの味見をして、粗塩と粗挽き黒コショウで味を調べて③に注ぐ。

薬膳ポイント

気力をつける食材と消化を助けるきゃべつのスープ。
うずらの玉子はかなり元気になれるよ。
くみは脳のはたらきを良くするとされます。