



## 冬瓜のスープ

水たまりをなくして心とカラダ軽くなる

★☆☆

カロリー	kcal
季節	秋レシピ 夏レシピ
食材	野菜
効能	冷え むくみ カゼのぼせ 疲れ ストレス お肌のトラブル 不眠
体質	気滞 陰虚 水毒

### 材料【4人分】

冬瓜：300g

玉ねぎ：1玉

干しいたけ：2枚

昆布：5cm角

かつお削り節：ひとつかみ

水：500cc

粗塩：小さじ1/2

しょうゆ：小さじ1

こしょう：少々

土ショウガすりおろし：適量

### 作り方

- 1 干しいたけと昆布を分量の水に2時間以上浸ける。  
弱火にかけ、沸騰したらかつお節を加えて3分程煮てこす。

- 2 冬瓜は皮をむいて種を除き一口大に切る。  
玉ねぎは繊維を断ち切る薄切りにする。  
1の干しいたけ、昆布は千切りにする。

- 3 鍋に1と2を入れて火にかける。  
沸騰したらフタをして弱火にし15分煮る。

- 4 粗塩、しょうゆ、こしょうを加えて調味する。  
ショウガを添えていただきます。

### 薬膳ポイント

夏の間、冷飲冷食で冷えたおなかを温め、食べすぎなどによって溜まった余分な老廃物の排出を促すレシピを紹介します。  
冬瓜は胃腸や膀胱などの老廃物を掻き出しながら利尿するはたらきがあります。  
「寒性」のため「温性」のたまねぎやショウガを加えるとおなかの温まり、より良い効果が期待できます。