



かぼちゃとショウガのスープ

おなかの中から、冷えとり

カロリー	kcal
季節	秋レシピ 梅雨レシピ 夏レシピ 冬レシピ
食材	野菜
効果	冷え むくみ カゼ のぼせ 疲れ ストレス 便秘 貧血
体調	気虚 血虚 水毒 陽虚

材料【4人分】

かぼちゃ 200g

ジンジャーオイル 大さじ1

ジンジャーオイルの生姜 大さじ2程度

シナモンパウダー 4ふり

粗塩 小さじ1

こしょう 少々

牛乳 カップ1

作り方

- 1 かぼちゃは一口大に切り鍋に入れ、ひたひた量の水と粗塩をひとつまみ入れてフタをし、弱火で10分煮る。
- 2 材料すべてをミキサーにかける。鍋に戻し入れてひと煮立ちさせたら完成。粗塩とこしょうで味を調える。