


 サツマ薬局の妊活応援レシピ
 

シンプルなおいしさ カブと豚肉のスープ

「医食同源（いしょくどうげん）」

日頃からバランスの取れた美味しい食事をとることによって病気を予防・治療しようとする考え方で、これは中国の薬食同源思想から着想を得て、近年日本で造語された言葉です。

季節にあった新鮮な物や安全な物を食べることは妊娠しやすい身体作りにも繋がります。

そこで、とってもカンタンなレシピを栄養士さんに考えてもらいました♪



柚子の皮や柚子コショウを入れても◎

基本の材料（2人前）

- カブ 2~3個
- カブの葉(またはホウレンソウ) 適量
- 豚肉 150g
- ニンニク 1片
- ごま油 大さじ1
- 水 400ml
- 酒 大さじ3
- 薄口しょうゆ 大さじ1/2
- 塩 少々



◆ 作り方

- ① カブの皮をむき、食べやすい大きさにくし型切りにする。
- ② カブの葉(またはホウレンソウ)を1cmのざく切りにする。
- ③ フライパンにごま油を温めて、立て切りにしたニンニクを入れる。
- ④ 香りが立ったら、食べやすい大きさに切った豚肉を加える。
- ⑤ 豚肉の色が変わったら、カブを加える。
- ⑥ カブに油が回ったら、水・酒・薄口しょうゆを加えて、蓋をして中火にする。
- ⑦ 沸騰したら、弱火にしてカブが柔らかくなるまで煮る。
- ⑧ カブの葉(またはホウレンソウ)を加える。
- ⑨ 塩で味を調べて出来上がり♪

ワンポイント Advice

豚肉の旨味とカブの甘み、ごま油・ニンニクの香りで、ダシやスープを使わなくても、おいしいスープが出来上がります。調味料も最小限しか使わないので、健康を気遣う方にもおすすめです！ごま油の代わりにオリーブオイルにすればイタリアン風に、生姜を加えれば中華風になります。