



肌寒くなりあたたかいものが欲しくなる季節になりました。今回はあたたかくて健康に良さそうなスープの作り方についての特集を組んでみました。

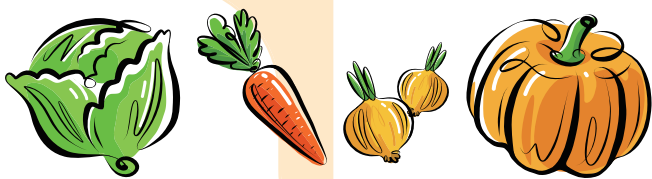
4種の野菜スープ（免疫力アップ）

免疫力を高めるファイトケミカル豊富な野菜スープ

ファイトケミカルとは病気予防をサポートする天然の機能成分のことです。ファイトケミカル豊富で手軽に手にいれられる野菜でつくるスープです。ファイトケミカルは植物の硬い細胞壁に閉じ込められているため、生食では吸収されにくい成分ですが、加熱することで吸収されやすくなります。**抗酸化力は生野菜の10～100倍も増す**と言われています。具もスープも残さず食べれば1日に推奨される400gの野菜を摂ることが可能。食物繊維も豊富で血糖値の上昇を抑え、お通じ改善も期待できそうです。

材料（約3杯分）

キャベツ…100g 玉ねぎ…100g 人参（皮付き）…100g かぼちゃ（皮付き）…100g



作り方

1. キャベツを芯ごとひと口大に切る
2. 玉ねぎは皮をむき、にんじんはヘタを切り落として皮ごと、かぼちゃは種とわたを取り除いて、皮ごとひと口大に切る
3. 玉ねぎの皮、にんじんのヘタ、かぼちゃの種とわたをだし袋にいれる
4. 鍋にかぼちゃ以外の野菜を入れ、ひたひたになるまで水を加え、だし袋も入れる
5. ふたをして弱火で10分煮込み、かぼちゃを加えてさらに10分、だし袋を取り出し完成体に良さそうなやさしい味ですが物足りないなら醤油やお味噌を加えて味を変えてみてはいかがでしょうか？

脳活スープ

脳をサポートする成分が豊富に含まれたスープ

脳のゴミの排泄に効果的といわれるαリノレン酸、抗酸化作用のあるリコピン・セサミン・アスタキサンチン、脳神経の材料になるレシチン、脳の血液をサラサラにするDHA・EPA、脳機能を活性化するγオリザノール等、脳をサポートする成分が豊富に含まれたスープです。

材料（約8杯分）

トマト…大1個（200g） 蒸し大豆・くるみ…各50g 桜えび…10g すりゴマ…大さじ3（18g） ツナ缶（ノンオイル）…2缶（140g） 塩…小さじ1（6g） 中濃ソース…大さじ1（6g） こめ油…少々



作り方

1. トマトをおろし金ですりおろす
2. 蒸し大豆とくるみを保存袋（大）に入れて、くるみを砕きながら揉む
3. 2に1とその他の材料を入れる
4. 揉み混ぜてから平らにして冷凍保存する（作り置きする場合）
くるみの食感が気になる場合は麺棒やコップの裏を使って細かく砕いてください
5. 冷凍保存したスープの素（60g）を割って器に入れ熱湯150mlを注ぐ
6. こめ油を少々たらして完成



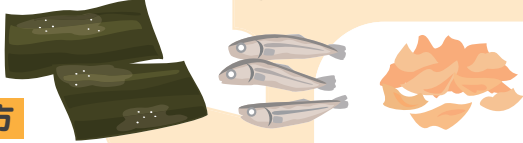


痩せるお出汁のスープ

味覚が薄味になれていき濃い味を避けるようになる

材料 (約 14 杯分)

かつお節…30g 煮干し…10g 刻み昆布…
10g 緑茶 (茶葉)…5g



作り方

1. 熱したフライパン (油はひかない) にかつお節・煮干しを入れ、焦がさないように注意しながら 3 分ほど軽く炒める。かつお節は焦げやすいので弱火で。煮干しは水分がよく飛ぶように指でぎゅっと砕いて入れる。煮干しを入れてパチパチと音が鳴り出したらかつお節を入れるタイミングです。

2. かつお節を軽く握ってみて、サクサクとした感触で崩れるくらいになったら炒め終わりの合図なので火を止めます。
3. ミキサーに刻み昆布、緑茶の茶葉、炒めた煮干し・かつお節を順に入れ、パウダー状になるまで細かく攪拌 (かくはん) して完成 保存容器に入れて冷蔵庫で半年ほど保存が可能
4. 器にこの出汁の素を大さじ 1 入れ、お湯 150 ~ 200ml を注いでお召し上がり下さい。

手軽な材料で簡単なレシピなので気軽に試してみたいかがでしょうか？



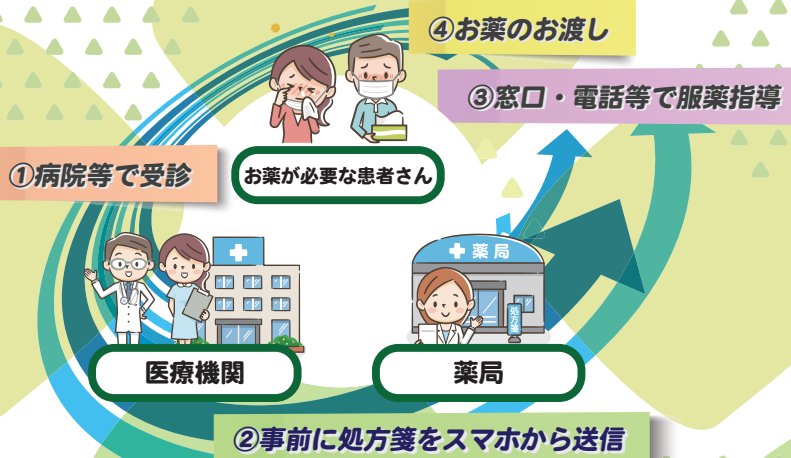
スマートフォンから 事前に処方箋を送信 していただくサービスに対応しています。

事前送信をして頂くことで、お待ちいただくことなくスムーズにお薬をお渡しすることが可能です。ぜひ、ご活用ください。



お知らせ

サカエ薬局グループ各店ではコロナ医療用抗原検査キットの販売を行っております。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。また、無料検査につきましては岡山県のホームページにてご確認ください。尚、在庫状況によっては対応しきれない場合がございます。



詳しくは、お気軽にスタッフまでお尋ねください

岡山駅前店 TEL:086-230-1605 FAX:086-230-1606	幸町店 TEL:086-224-7119 FAX:086-224-7188	中山下店 TEL:086-206-4520 FAX:086-206-4521	柳川店 TEL:086-233-1017 FAX:086-233-1016	西大寺店 TEL:086-944-1966 FAX:086-944-1965	西大寺南店 TEL:086-238-5760 FAX:086-238-5766	山南店 TEL:086-946-2621 FAX:086-946-2622
瀬戸店 TEL:086-201-0125 FAX:086-201-0127	瀬戸内店 TEL:0869-24-2412 FAX:0869-24-2402	山陽店 TEL:086-955-2512 FAX:086-955-2513	赤坂店 TEL:086-957-2910 FAX:086-957-2911	児島店 TEL:086-473-3741 FAX:086-473-3764	勝山店 TEL:0867-44-5270 FAX:0867-44-5271	真壁店 TEL:0866-95-2588 FAX:0866-95-2585