

波動が上がる食事法

アドバンスコース

2023/4/3

Lesson 1

青菜のゆず味噌
ブロッコリースープ
黒まめ寒天



未来キッチン

～A WAY OF LIFE～

講師: YASUKO OJIMA

青菜のゆず味噌

材料

旬の青菜 適量

ゆず味噌

白味噌 or 麦味噌 大 1

すりごま 大 2

ゆず汁 小 1

ゆずの皮 少々

青菜の茹で汁 適量

作り方

1. 青菜をさっと湯がく
2. すりごまを用意し、白味噌もしくは麦味噌と茹で汁を合わせる
3. ゆずの汁と皮を加える

《コメント》

甘さが欲しい！というときは甘酒や米飴などで調整する。

ブロッコリーのスープ

材料

ブロッコリー	1/4 個
わかめ	小 1/4
麦味噌	大 1~
水	3カップ

作り方

1. 鍋に水とブロッコリーを入れて沸騰させる。
2. 数分煮たところにワカメと味噌を加える。
3. ハンドミキサーで攪拌させる。

《コメント》

カリフラワーなど、他の野菜でも代用ができる。

黒まめ寒天

材料

黒豆の汁	450CC
黒豆	1/2 カップ
米飴	大 2〜
塩	少々
葛	大 1（同量の水で溶いておく）
寒天パウダーor 棒寒天	小 1/2 or 1/2 本

作り方

1. 寒天を黒豆の汁に溶かす。
2. 鍋を火にかけて沸騰させてから、葛、黒豆を入れる。
3. 鍋に塩と米飴を入れ、味を調整させる。
4. カップに豆と液体を入れて冷ます。

《コメント》

余った黒豆の活用法。