

ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト 料理レシピ部門



素材名

お茶とさつま芋の二色スープ

名前
(ニックネーム)

鹿児島あいごはん

所在地 (県名)

鹿児島県鹿児島市

ポイント

おすすめポイントは、温でも冷でも飲めるところ。じゃが芋は阿久根の赤土じゃが芋、お茶は知覧茶、さつま芋は種子島産のものを使いました。

免疫力のほとんどは腸にある。その腸にいいさつま芋の食物繊維、抗ウイルス作用を持つ緑茶、豆乳に含まれる大豆由来のオリゴ糖も腸内環境を良くし免疫力を高めてくれます。

鹿児島の食材を沢山使用し、健康、免疫力アップしこれからの季節摂取しやすい食べ物と考え、子供からお年寄りまで食べやすいスープにしました。

材 料

(お茶スープの材料)

玉ねぎ 半分
じゃがいも 中1個
水 300cc
豆乳(無調整) 100cc
顆粒コンソメ 小さじ1
粉末のお茶 小さじ二分之一

(さつま芋スープの材料)

さつま芋(皮を剥いたもの) 150g
玉ねぎ 半分
水 300cc
豆乳 100cc
顆粒コンソメ 小さじ1

作り方

(お茶スープの作り方)

1. 薄く切った玉ねぎとじゃが芋を300ccの水で、コンソメを入れ軟らかくなるまで煮こむ(中火)。
2. ハンドミキサーやブレンダーで、液状になるまで潰す。
3. 豆乳と粉末のお茶を加え混ぜたら出来上がり。

(さつま芋のスープの作り方)

1. 薄く切ったさつま芋と玉ねぎを300ccの水で、コンソメを入れて軟らかくなるまで煮こむ(中火)。
2. 同じくハンドミキサーなどで液状になるまで潰し、豆乳を入れたら出来上がり。

※煮こんでいる途中で水が無くなってきたら、100ccほど足してください。濃度は好き好きなのでサラサラがいい場合は豆乳で調節を。その場合は塩コショウで味を調節して下さい。