



村岡奈弥さんの 季節の健康レシピ①

リボンズハウス通信 Vol.1(2011年7月)掲載

料理研究家(NPO 法人キャンサーリボンズ委員)の村岡奈弥さんが紹介するヘルシーで美味しい簡単レシピです。このレシピは、当 NPO が発行する季刊紙「リボンズハウス通信」に掲載されたものです。

玉ねぎとわかめの冷たいスープです。冷たい口当たりですが、生姜、糸唐辛子など体を温める食材を加えた、お腹を冷やさない暑さ対策のスープです。

●●●玉ねぎとわかめのスープ●●●

【材料】 2人分

玉ねぎ	小1/2個 ……薄くスライスし、水にさらす
塩蔵わかめ	25g ……塩を洗い、水で戻す
松の実	大さじ1
糸赤唐辛子	適量
生姜	みじん切りにしたもの 小さじ1と1/2
薄口しょうゆ	小さじ1と1/2
酢	小さじ2
塩	適量
冷水	300cc
ゴマ油	適量



【作り方】

1. わかめは、サッと湯にくぐらせ食べやすい大きさに切る。
生姜はしょうゆと酢につけておく。
2. ボウルに冷水を入れ、1と塩で味を調える。
3. 器に1のわかめ、水を良く切った玉ねぎを盛り、2を注ぐ。
4. 松の実を散らし、ゴマ油を回しかけ、松の実と糸唐辛子を添える。