



白菜の薬膳風スープ

冬の食卓に欠かせない白菜は、大根、豆腐と並んで「養生三宝」のひとつとされています。クコの実や松の実と合わせて薬膳風に仕立てます。

【材料】

白菜 2枚
鶏ガラスープ 300cc
キクラゲ(乾燥) 6枚程度
クコの実 8個
ショウガ(すりおろし) 適量
松の実 適量

【作り方】

1. 白菜はザク切りにする。キクラゲは水で戻し食べやすい大きさに切る。クコの実は水に浸して柔らかくする。
2. 鍋に1と鶏ガラスープ、生姜のすりおろしを入れて火にかける。
3. 白菜が柔らかくなるまで煮込み、最後に松の実をちらす。