

具だくさんのお味噌汁

<材料(4人分)>

- 玉ねぎ.....1/2個
- しめじ.....1/2パック
- しいたけ.....8枚
- にんじん.....2/3本
- 大根.....3cm
- だし汁.....4カップ
- しそ.....8枚
- 味噌.....大さじ2強



きのこ類には免疫機能をアップさせる成分が入っているので、花粉が飛ぶ季節には積極的に食べたいものです。また、野菜の食物繊維は体の中の悪いものを排出する作用があり、特に根菜はオススメです。花粉症の予防には、アレルギーを誘発する食品添加物を摂らないように心がけましょう。コンビニ弁当や外食を控えて食品添加物の摂取を抑えてくださいね。

- ① しいたけは石づきを取って薄切り、玉ねぎはくし切り、にんじん、大根は細切りにし、しめじは小分けにしておく。

- ② 鍋にだし汁と①を入れてアクを取りながら煮込む。

- ③ 野菜が煮えたら火を止めて味噌を入れ、器に盛って細かく切ったシソを載せれば出来上がり♪。

