

ごま豆乳鍋

寒くなってきました、いよいよ鍋の季節ですよ。でも何時だって「寄せ鍋」だけなんて、もう止せ！ってものです。自分一人だって、家族みんなだって、飽きてきますよね。最近では、お店に行っても、セットで出てくる寄せ鍋なんて食べたくないですものね。

それで買ってみましたのが、「ごま豆乳鍋のつゆ」です。かんたん、美味しい、身体に良さそう、の三拍子そろってました。おすすめです。パックのつゆを鍋にあけて、野菜・豚肉・きのこなんかを入れて火にかけるだけ。こっくりした味が身も心もあたためてくれます。

でも次回からは、この味は簡単に作れますから、自分でいきます。作り方はこれも簡単ですよ。

- ①成分無調整の豆乳を買う(調整豆乳は飲みやすくするために砂糖や香料が入っています)
- ②芝麻醬か練りごま(白ごま)を豆乳と混ぜる(混ぜるのにミキサーを使うと便利)
- ③コンソメ(できれば化学調味料無添加のもの)の固形もしくは顆粒のもの+塩

これだけです。これに、いっぱい白菜・好きなキノコ・豚肉なんかがあれば充分です。こうすれば、安心・安全なものが、安く、かんたんにできるのです。



できあいのつゆパックは上左のものがおすすめ。簡単にできます。真ん中の写真は、作って見たら具材が何も見えなくて、ただのスープのようだったので、新たに上に載せたものです。

白菜を鍋に入れるときに、上右のように白い厚い部分を斜めにそぎ切るのが、唯一のコツです。覚えておいてください。ただブツ切りすると、厚すぎて味も滲みないので、結局食べなくて、鍋の肥やしになるのです。

豆乳はスジャータの無調整！これを常飲すれば身体ピカピカ・健康一番！

大豆は栄養満点以外に、いろんなものを本当にキレイにする力があります。思い出してくださいって言うても、若い人は知らないでしょうけど、昔はオカラを撒いて廊下などを掃除したものです。血管のなかからキレイに掃除する力があるのです。身体に豆乳を投入して大掃除しましょうね。いろんなクソリを多飲するより、食物は確実に身体に作用するのです。

