

# 食べて健康

## ～かぼちゃと豆腐の冷製スープ～

かぼちゃも豆腐もビタミンEを含んでいます。ビタミンEは血行をよくする作用があり、美肌作り、肩凝り、腰痛に効果があるほか、活性酸素や脂肪の酸化を抑制し、がんや成人病の予防効果も指摘されています。



### ★材料★

- |             |             |
|-------------|-------------|
| ・かぼちゃ       | 1/4個(約400g) |
| ・豆腐         | 100g        |
| ・だし汁        | 200ml       |
| ・薄口しょうゆ     | 大さじ1        |
| ・塩          | 小さじ1/2弱     |
| ・あさつき(小口切り) |             |

### ★作り方★

- ① かぼちゃは4等分にして皮をむき、ラップをかけて電子レンジ(600W)に8分かける。
- ② ①のかぼちゃの粗熱がとれたら豆腐、だし汁、薄口しょうゆ、塩も一緒にミキサーにかけペースト状にする。(裏ごしするとよりなめらかに仕上がる)
- ③ 出来上がったたら、器に入れあさつきをのせる。