

★二日酔い応援簡単レシピ



🍲 しじみの中華スープ

飲みすぎで傷ついた肝細胞の修復にはたんぱく質が必要です。
豆腐で良質なたんぱく質をしっかり摂りましょう！
生姜入りの温かいスープで、内臓を温め消化機能を高めましょう。

材料（2人分）

しじみ	200 g
絹こし豆腐	150 g
ねぎ	25 g
しめじ	30 g
生姜	10 g
水	400 ml
酒	大さじ 1
中華スープの素	小さじ 1
塩・コショウ	少々
豆板醤	お好みの量

栄養成分	(1人分)
エネルギー	100 kcal
たんぱく質	9.7 g
脂質	3.4 g
炭水化物	6.6 g



作り方

しじみは砂抜きをして、殻をこすり合わせてよく洗う。

水・酒・しじみ・豆腐・ねぎを煮立たせる。

しじみの口が開いたら中華スープの素・塩・コショウ・豆板醤で味付けをする。