



免疫力アップ・きのこ薬膳

photo : Tomomi.M

## 免疫力アップ・きのこ薬膳

### 材料(2人分)

八角 3個(1人で1.2個) 昆布 20g  
豆乳 2ℓ 水 2ℓ

### 【きのこ類】

えのき 200g ぶなしめじ 300g えりんぎ 2本  
まいたけ 100g しいたけ 6本 株取りなめこ 100g  
※お好みの「きのこ」でOKです!

### 作り方

- ①二色鍋の片方に豆乳と八角を入れ、もう片方に水と昆布を入れて火にかける。昆布は具材と一緒に食べられるよう細かく刻む。
- ②きのこは食べ切りサイズに切り、鍋が沸騰したら入れる。お好みのきのこで種類も豊富に!
- ③昆布のうまみであっさり風味。豆乳の甘みと八角のスパイスで爽やか風味。二種類のお味を楽しんで!

## ～薬膳アドバイス～

**きのこ** 免疫力アップの食材王とも言われ、近年、抗ガン作用を持つ食材として有名。また、生活習慣病の予防にも効果がある。

**八角** 食欲の秋に胃腸の動きを活発にし、食欲不振を改善する。免疫力アップを助け、細菌からカラダを守る「抗ウイルス作用」が知られている。※注意：長時間加熱すると効果が弱まるため、鍋に入れる場合は10分ほどで取り出す。

**昆布** 身体の余分な水分を取り除き、水分代謝の促進、むくみ防止に効果がある。高血圧の予防や高コレステロールの改善も期待される。

**豆乳** 消化・吸収を促進し、胃腸の調子を整える。良質のたんぱく質が疲労回復やストレス緩和にも有効。

### 前田智美 プロフィール

鍼灸師／鍼灸館院長  
調理師／薬膳アドバイザー  
登録販売者／プロカメラマン  
大阪で薬膳料理教室を主宰  
Facebook ページ Kenkoo 館

