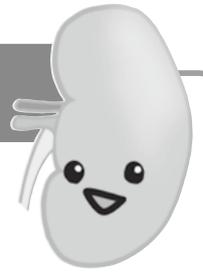


基本の腎臓毒出しスープの作り方



- ニンジン …………… 1/2本 (イチョウ切りにしておく)
- ダイコン …………… 50g (イチョウ切りにしておく)
- ブロッコリー …… 1/2株 (茎は小さめに切っておく)
- タマネギ …………… 1/2個 (2cm角程度に切っておく)
- カボチャ …………… 150g (1.5cm角程度に切っておく)
- プチトマト ……… 6個
- ナス …………… 1本 (半月切りにしておく)
- 蒸しダイズ ……… 50g
- キノコ類 (なんでもよい) …… 80g (ほぐしておく)
- オリーブオイル …… ひと回し
- 天日塩^{てんじつえん} …………… 小さじ1
- 水 …………… 400ml



材料 (2人分)

※天日塩は、海水を太陽と風で自然乾燥させて作った塩。ミネラルを豊富に含んでいる。