

ピリ辛キムチスープ レシピ

【材料】 1人分

○水	自分の食べたい量の器に入る量
○中華だしの素 (ウェイパー、鶏がらスープの素、など)	
○玉ねぎ	小 1/4 個
○人参	小 1/2 個
○生姜	お好みの分量 (擦りおろし、細切り、生姜ピューレでも可)
○キムチ	お好みの分量
○辛さをプラスできるもの	お好みの分量 (七味唐辛子、豆板醤、チリパウダー、黒七味など)
○ネギ	お好みの分量



- 1) お鍋に水、薄く切った玉ねぎと人参を入れて中火にかけます。
- 2) 沸騰してきたら、中華だしの素を入れます。
- 3) 野菜が柔らかくなったら、生姜とキムチを入れ、全体に火が通ったら出来上がり。
- 4) お好みに刻んだネギと辛さをプラスしてください。風邪ウイルス退治には生姜をたっぷり、辛ければ辛いほど効果大です。

《応用編》 ピリ辛キムチおかゆ

ピリ辛キムチスープにお茶碗一杯分のご飯と軽く溶きほぐした卵を入れると美味しいピリ辛キムチお粥になります。

作り方

- 1) ピリ辛キムチスープのお鍋にご飯を入れ、柔らかくなるまでコトコト煮ます。
- 2) 溶きほぐした卵を入れてお箸でサッと混ぜた後すぐ火を消して蓋をします。数分おいて卵が半熟に固まったら出来上がり。

自家製カルピス原液 レシピ

【材料】 約 400ml、およそ 10 杯分

○ヨーグルト(Fat Free)	250g
○白砂糖	100g~125g
フルーツカルピスを作るときは砂糖を少な目に	
○レモン汁	70g
○バニラエッセンス	小さじ 1/2



- 1) ヨーグルトと砂糖をボールに入れ、70℃~80℃のお湯で湯煎しながら、泡だて器で5分~10分かき混ぜます。最初はもったりしていますが、だんだんと滑らかになり液体状になってきます。
- 2) お湯から外し、常温にもどします。
- 3) 常温にもどったら、レモン汁を少しずつ入れていきながら、引き続き泡だて器でかき混ぜます。レモン汁は一気に入れると分離することがあるので、少しずつ入れていった方が良いでしょう。バニラエッセンスを入れてかき混ぜたら出来上がり。
- 4) 蓋のついた瓶などに入れて冷蔵庫で保存します。

《カルピスのアレンジアイデア》

- フルーツカルピス
ジャムやフルーツ(缶詰、冷凍フルーツ、もしくは新鮮なもの)と原液をミキサーで混ぜます。
- カルピスサワー
ウォッカ+原液+炭酸(Soda Water)
- ホットカルピス
お湯+蜂蜜+レモン+原液
これにウィスキーを入れても美味しいです。
- 大人のホットカルピス
フルーツをカットしてブランディーに一夜漬けたもの+お湯+原液
フルーツは杏子(アプrikot Apricot)、プラム Plum、リンゴやオレンジなど
お好きなフルーツで試してみてください。