

RECIPE COLLECTION of MINERALS

「希望の命水」レシピ集 [37]



『農・添・化』除去で安心！
「希望の命水」しただしらえ

鶏肉（手羽元）は血合いなどをさつと洗い「浸け水」2ℓに10分ほどつけておく。



「浸け水」に使用する「希望の命水」の量
水2ℓにつき30cc（10倍濃縮液：3cc）



ヘルシー！ スープカレー

マイルドでヘルシーな豆乳入りスープカレーです。豆乳には大豆サポニン、リノール酸、レシチンなどが豊富に入っており、体に優しいスープです。

材料（4人分）

- ・鶏肉（手羽元）：8本
 - ・豆乳：2.5カップ
 - ・トマト水煮缶（400g）：1缶
 - ・玉ネギ：1個
 - ・にんにく：1片
 - ・しょうが：1片
 - ・カレー粉：大さじ3
 - ・カレーフレーク：大さじ2
 - ・サラダ油：大さじ3
 - ・塩：小さじ1.5～2
 - ・砂糖：大さじ1
- ※「希望の命水」：60cc（10倍濃縮液：6cc）
しただしらえに30cc（10倍濃縮液：3cc）
仕上げに30cc（10倍濃縮液：3cc）

【トッピング】

- ・ゆで卵
- ・プチトマト

作り方

- ① 鍋を熱してサラダ油大さじ1をひき、鶏手羽元を並べ、強火で全体に焼き色をつける。水4カップを加え、沸いてきたら弱火にして、アクを取りながら30分程度煮る。
- ② 玉ネギ、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ2をひき、にんにく、しょうがを加えて炒め、香りが出てきたら玉ネギを加えて薄いきつね色になるまでよく炒める。さらにカレー粉を加え香りが出るまで炒める。火加減は弱火で焦げないようにする。
- ④ ①の鍋に豆乳2.5カップ、トマトの水煮、カレーフレークと③を加え、強火にかける。沸いてきたら弱火で30分程度煮る。
- ⑤ 塩と砂糖を加えて味をととのえ、仕上げに「希望の命水」をふりかける。

