



からだオカホカ

# 抹茶豆乳オーレ



## 豆乳

豆腐を作る時に大豆を搾った時に  
出る汁です。植物性たんぱく質や  
カルシウム、鉄分がたっぷりです。昔から  
滋養があるとされ病後や産後の  
回復に重宝されていました。母乳  
の出をよくするとも言われています。  
今ではアンチエイジングの食品として  
注目されています。

女子にうれしい食品です♡

### 1. 材料 (1人分)

豆乳 (成分無調整) 150cc

抹茶 小さじ 1/2

お好みでハチミツ又はオリゴ糖を入れてください。

### 2. 作り方

① 鍋に豆乳、抹茶を入れてかきまぜながら弱火で沸騰直前まで  
温める。

♪ 抹茶の代わりにオリゴまやきなこでも美味しいです。



日本初の女性宇宙飛行士の向井千秋さん。  
宇宙に行く時に宇宙食として大豆を使った食べ物を持って行ったんです。  
地球代表みたいなすごい女性を支えるパワーの源も大豆なんですね。

