



水分代謝をととのえてサラサラ

利水

今月の養生スープ「とうもろこしと人参のスープ」 4人分

鶏手羽元	4本	→ 粗塩小さじ1をふり、30分程置く
にんじん	1本	→ 一口大に切る
なす	1束	→ 皮をむいて一口大に切る(皮は炒め物などに利用)
とうもろこし	大さじ1	→ 実を包丁でそぎ落とす。軸とヒゲも利用
さやいんげん	10本	
生姜	2〜3枚	作り方 1 昆布と水を鍋に入れ、30分以上浸ける。人参を鍋に入れて煮ながら、とうもろこしの軸とヒゲ、皮も煮る。10分ほどで取り出し、残りの材料を入れ、さらに10分煮る。
梅干し	1コ分	
昆布	10cm角	
水	カップ3	



血流をととのえる

補血

かつおとアボカドのサラダ 4人分

かつお(たたき)	80g	→ 2cm角にカット
アボカド	1コ	→ 皮をむいて種を除き2cm角にカット
玉ねぎ	1/2コ	→ スライス
青じそ	10枚	→ 粗みじん切り
黒酢ドレッシング	大さじ2	
こしょう	少々	

＜作り方＞

- 1 黒酢ドレッシングと玉ねぎを合わせて10分ほど置き、全体を和える。コショウをふる。

黒酢ドレッシング

黒酢・・・カップ1/2
しょうゆ・・・カップ1/4
ごま油・・・大さじ2
にんにくすりおろし・・・小さじ1

 うるおいながら胃腸力アップ

補陰

豆花 ジンジャーハニーシロップ 4~6人分

豆腐(絹ごし)	1丁	
ピーナッツ(赤皮付)	50g	→ 1~2時間水に浸けて戻す
シナモンパウダー	適量	

<A>ジンジャーハニーシロップ

作り方

- | | | | |
|------|------|---|---|
| 生姜 | 100g | 1 | 生姜をスライスし、梅干しを入れてはちみつを回しかけて1日置く。(冷蔵庫で4週間程保存可) |
| はちみつ | 150g | 2 | ピーナッツを茹でてザルに上げ、1のシロップcup1と合わせる。 |
| 梅干し | 2コ | 3 | 豆腐をボウルに入れ、2と合わせ1時間ほど冷蔵庫で馴染ませる。スプーンですくって器に盛り、2をかけ、シナモンをふる。 |