

補脾・補腎「胃腸を丈夫に」

🍳 わさび塩鶏のごまパン粉焼き 4人分

鶏肉（むね）	1枚	食べやすく削ぎ切りし、下味を揉み込んで30分以上置く
<下味> わさび小さじ1・粗塩小さじ1/4		
人参	50g	輪切り
エリンギ	2枚	半分長さに切り、食べやすく割く
わけぎ	1束	3cm長さに切り、1分ほど茹でてザルに上げる（ゆで汁はみそ汁に）
ごま油	小さじ2	
<ごま山椒パン粉>		
パン粉	カップ1/2	作り方 1 フライパンにAを入れてしっかりなじませ、中火にかけ、混ぜながら炒りつける。パン粉が香ばしく色づいたら取り出す。 2 同じフライパンにごま油を入れて鶏肉、人参、エリンギを焼く。 3 2とわけぎを盛り付け、1をかける。
黒ごま	大さじ1	
実山椒佃煮	小さじ2	
にんにくすりおろし	1片	
ごま油	小さじ2	

理気・化痰「胃腸の中のお掃除」

🍳 ふきの酢の物 4人分

ふき	50cm程	スジをむいて、斜め薄切りにし、5分ほど水にさらす
大根	200g	千切りにし、粗塩をまぶして10分置く
薄揚げ	1枚	フライパンで焼いて短冊切り
白すりごま	小さじ1	作り方 1 鍋に湯を沸かし、ふきを1分ほど茹でてザルに上げる。 2 きび糖と酢を混ぜる。大根の水気を絞って加え、ふき、薄揚げ、白すりごまを加えてなじませる。
酢	大さじ4	
きび糖	大さじ1.5	
粗塩	小さじ1/2	

気を降ろして花粉症・のぼせ対策

ふきの葉焼みそごはん 4人分

白米	2合	<u>作り方</u>
押し麦（あれば）	大さじ2	1 米と押し麦を混ぜて洗い、30分浸水後炊く。
ふきの葉	2～3枚	2 ふきの葉をサッと塩ゆでし、粗く刻んで、みそと合わせる。フライパンに広げて軽く焦げ目がつくよう焼き付ける。
みそ	大さじ2	3 炊きたてのごはんに2を混ぜる。

春のキモチ爽やか

いちごの豆乳フルーチェ 4人分

いちご（飾り用を取り置く）	1パック	<u>作り方</u>
豆乳(無調整)	300ml	1 いちごをナイロン袋に入れて粗くつぶし、はちみつと粗塩をなじませる。
はちみつ	大さじ2	2 豆乳にくず粉を入れてよく溶かす。
くず粉	20g	3 1を火にかけ、温まったら2を入れて、とろみがつくまで混ぜながら加熱する。器に流し込み、いちごを飾る。
粗塩	ひとつまみ	

レシピ及び薬膳ヘルシート®はご家庭内以外での利用はできません yakuzen story(c)

～準備リスト（材料:4人分）～

◆生鮮食品◆

鶏むね肉 1～2枚、人参1本、エリンギ2本、わけぎ（青ねぎ）1束、にんにく1片、ふき葉付き1束（なければセロリと春菊）、大根5cm、いちご1パック、無調整豆乳300ml

◆乾物◆

くず粉（片栗粉でもOK）、練りわさび、パン粉カップ1/2、黒ごま大さじ1、実山椒佃煮（なくてもOK）、米

◆調味料◆ごま油、白ごま、酢、きび糖、粗塩、みそ、はちみつ

◆調理器具◆まな板、包丁、フライパン1、片手鍋2、ボウル、ザル、ナイロン袋

◆下準備◆

- ・「ごま山椒パン粉」材料を計量しフライパンに入れる
- ・いちごはヘタを切り落とし、飾り用を取り置き、残りをナイロン袋に入れてはちみつを入れる
- ・野菜を洗う ・ごはんを炊く