

目覚めよう

健脾

気めぐりサラダ寿司 4杯分

しらす釜揚げ	50g	
たけのこ(ゆで)	1/2本	→ 穂先は3cm長さ、他は1cm長さの薄切り
にんじん	5cm	→ 粗みじん切り
三つ葉	1束	→ 3cm長さにカット
レタス	3枚程	→ 3cm角にカット
ごま	大さじ1	
米	2合	

昆布1枚・酒 大さじ2

酢 カップ1

きび糖 60g

粗塩 小さじ1

あれば甘酢生姜

作り方

- 1 米を洗い、昆布、酒を入れてから9割の水加減にし30分置く。たけのこ、にんじんを入れて粗塩を入れ、炊く。
- 2 酢ときび糖を鍋に入れて火にかけ、溶かす。熱々を炊きたての①に混ぜる。
- 3 ②に具材を混ぜ込んで完成。

胃腸の疲れに

補脾

豆腐のれんこんとろみ汁 4人分

豆腐	1丁	→ 5cm角にカット
鶏ささみ	1本	→ 粗塩をなじませ10分置く
れんこん	1/2節(60g)	→ 皮ごとすりおろし
玉ねぎ	1/2コ	→ 1cm角にカット
水	カップ2	
昆布	10cm角	
粗塩	小さじ1	

作り方

- 1 水に昆布を1時間以上浸け、ささみと玉ねぎを入れて火にかける。5分煮てささみを取り出し、粗熱がとれたら裂く。
- 2 豆腐、れんこんを入れて1分煮て、足りなければしょうゆ少々で調味する。ささみを上に盛る。

 胃腸をしっかり

健脾

にんじんと切干の淡煮 4人分

にんじん	1本	→ ピーラーで削るか、薄く短冊切り
切干し大根(乾燥)	20g	→ 洗って分量の水に10分浸ける
薄揚げ	1/2枚	
水	カップ1	作り方
梅干し	1コ	1 切干し大根を火にかけ、水分が半量になる程度まで煮る。
しょうゆ	大さじ1	2 調味料と薄揚げ、にんじんを加え、時々混ぜながら火を通す。
はちみつ	小さじ1	

 息さわやかに

化痰

【つくりおき】新玉ねばマリネ つくりやすい分量

新玉ねぎ	中2コ	＜作り方＞
粗塩	小さじ2	1 新玉ねぎをスライスし、粗塩を揉み込んで20分以上置く。
長いも	100g	長いもは短冊切りにし、きんかんは輪切り、酢とはちみつを混ぜる。
きんかん	3コ	
酢	カップ1/2	* 冷蔵庫で2週間保存可
はちみつ	大さじ2	2 カツオのたたきとトマトを食べやすく切って盛り、1をかける。
カツオのたたき・ミニトマト		

 暑気あたり予防

健脾

【つくりおき】梅トマトだれ つくりやすい分量

トマト	大1コ	＜作り方＞
梅干し	中2コ	1 トマトは5mm角に、梅干しは包丁でたたく。材料すべてを混ぜ合わせる。
酢	大さじ1	
ごま油・しょうゆ	各小さじ1	* 冷蔵庫で1週間保存可
にんにくすりおろし	少々	* じゃがいも、オクラなど胃腸の気を補う食材にかけてどうぞ。