

まりさんと一緒に薬膳晩ごはんを作しましょう♪

『代謝スムーズ実感！ 料理 LIVE レッスン』

Menu

夏の気力体力補給「ミンチとレバーのカレーそばろ」
心が落ち着く「レタスのスープ」
暑さバテしない「にんじんのナムル」
紫外線から肌と髪を守る「長いもと新生姜の甘酢」
エイジングケアのおやつ「オートミール・ウメグルト」

<食材リスト> 各 4 人分

★鶏ささみ 1 本・鶏レバー 200g・豚ミンチ 150g・豆腐(木綿・絹 お好み)1/2 丁
ヨーグルト(プレーン)200g・豆乳(無調整)カップ 1

★エリンギ 1 パック・にんじん 1 本・セロリ 1 本・レタス 1/2 玉・新生姜 100g・
新玉ねぎ 1 玉・長いも 300g・青じそ 5 枚・にんにく 2 片

★米 2 合・梅干し中 2 コ・白ごま小さじ 1・昆布 10cm 角 1 枚・オートミール 40g

★調味料:酢 150ml・はちみつ 90g 程・カレー粉・シナモン・みりん・ナンプラー(又はしょうゆ)
粗塩・ごま油・練りわさび

<調理器具>

フライパン 1、スープを作る鍋、片手鍋 2、炊飯器(ごはんを炊く鍋)、ボウル、ザル

<下準備>

★米を炊く

★酢 150cc、はちみつ 80g、粗塩小さじ 2 をボウルに計量しておく

★皮をむく(玉ねぎ・にんにく・長いも)

★レバーを塩水(水カップ 2 + 塩大さじ 1)に浸けて 10 分ぐらい置く