

 汗かこう！夏の気力体力補給

補血

【つくりおき】ミンチとレバーのカレーそばろ つくりやすい分量

鶏レバー	200g	
豚ミンチ	150g	→ 1cm角にカットし、濃いめの塩水に10分浸けて、しっかり洗う
エリンギ	1パック	→ 粗みじん切り
セロリ	1本	→ 1cm角にカット
にんにく	2片	→ みじん切り
粗塩	小さじ1/2	
ごま油	大さじ1	
作り方		
1 にんにくをごま油で炒め、きつね色になったら豚ミンチを加えて炒める。続けてセロリ、エリンギを炒め、なじんだらレバーを加えて炒める。		
2 Aを加えて、しっかり水分を飛ばしたら完成。		
* 冷蔵庫で1週間保存可		
3 加熱し直す時に、玉ねぎやきゅうりを1cm角に切って加える。シャキシャキに仕上げるのが◎		
玉ねぎ、きゅうり など		

 紫外線から肌と髪を守る

補陰

【つくりおき】新生姜と長いもの甘酢 つくりやすい分量

新生姜	100g	→ 繊維に沿ってスライス
長いも	300g	→ 2cm角にカット
<A>		
酢	150cc	作り方
はちみつ	大さじ4	
粗塩	小さじ2	1 Aを混ぜ合わせる。
だし昆布	10cm角	2 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら新生姜を入れて1分ほど茹でてザルに上げる。(ゆで汁はスープに)
		3 2に長いものを合わせて、冷蔵庫で3時間ほどなじませる。
		* 冷蔵庫で2週間保存可

心が落ち着く

補陰

レタスとおぼろ豆腐のスープ 4人分

豆腐	1/2丁	
レタス	1/2玉	→ 3cm角にカット
鶏ささみ	1本	→ 細切りにし、粗塩とわさびを揉み込む
練りわさび・粗塩	各小さじ1	
水	カップ2	作り方

- 鍋に水、ささみ、レタスを加え、豆腐は手でほぐし入れる。火にかけてひと煮立ちしたら完成。こしょうをふる。

*生姜のゆで汁使用。なければ生姜すりおろしを加える

暑さバテしない

健脾

【つくりおき】にんじんの青じそナムル 4人分

にんじん	1本	→ 千切り
青じそ	5枚	→ 千切り
粗塩	小さじ1/4	
ごま油	小さじ2	作り方
ごま	適量	

- フライパンに、にんじんと水100cc、粗塩少々を入れて火にかけ、フタをして3分加熱する。フタを開けて強火にし水分を飛ばす。

- 青じそ、ごま油、粗塩を和え、盛り付けてごまをふる。

エイジングケア「おやつ」

補陰

オートミール・ウメグルト 2杯分

梅干し	中1コ	＜作り方＞
ヨーグルト(プレーン)	100g	
豆乳(無調整)	カップ1/2	
オートミール	20g	
はちみつ	小さじ1	
粗塩	ひとつまみ	

- 豆乳とオートミールを鍋に入れて2分置く。火にかけて沸騰したらはちみつ、粗塩を加えてフタをし5分置く。
- 1を器に入れ、上にヨーグルトと梅干しをトッピング。