

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』

6月 menu

- ☞梅じゃがスープ煮
- ☞スパイシーコーンそばろ
- ☞にんじんキムチ炒め
- ☞作りおき・ごまみそ茄子
- ☞作りおき・きゅうりのローズマリーマリネ
- ☞作りおき・スパイス煮卵
- ☞作りおき・小松菜とセロリのナンプラー漬け

<食材リスト> 各4人分(作り置きは作りやすい分量)

★卵4コ・鶏むね肉1/2枚・豚ミンチ150g

★にら1束・小松菜1束・セロリ1本・なす2本・きゅうり2本・とうもろこし1本・にんじん1本
にんにく1片・土生姜1片・

★トウガラシ・すりごま・ローズマリー(生は10cm・ドライ)なら小さじ1・昆布10cm角を2枚
梅干し2コ・干しいたけ2枚・ピーナッツ50g・白菜キムチ100g

★調味料:オイスターソース・酢・しょうゆ・ごま油・みそ・はちみつ・粗塩・練りわさび

<調理器具>

ナイロン袋 4枚、フライパン1、スープを作る鍋、片手鍋2、ボウル、ザル、おろし金(にんにく)

<下準備>

★米を炊く(夕食を食べる時間に合わせて)

★干し椎茸と昆布と一緒に、ギリギリの水に1晩浸けておく

★きゅうりローズマリーマリネの<A>を鍋に計量し入れる

★卵茹でる(半熟卵は、冷蔵庫から出してすぐの卵を鍋に入れ、水から9分。冷水に浸けておく)

★皮をむく(じゃがいも・玉ねぎ・とうもろこしは薄皮2枚ヒゲを残しておく)

★野菜を洗っておく(小松菜は切ってから洗ってザルへ)