

 夏バテ予防

補血

【つくりおき】スパイス煮卵&スパイスそばろ つくりやすい分量

卵

4コ 作り方

<A>

オイスターソース

大さじ2

酢

大さじ1

花山椒・赤とうがらし等 適量

1 ゆで卵をつくる。Aに漬け込み、完成。

* 冷蔵庫で1週間保存可

* 残った漬け汁で豚ミンチ150g、とうもろこし1本分をサッと煮て、ごはんにかけてどうぞ！

 代謝スムーズ×朝からヤル気アップ

健脾

【つくりおき】にらしょうゆ つくりやすい分量

にら

1束 → 小口切り

しょうゆ

大さじ2

ごま油

大さじ2

作り方

1 材料すべてを保存ビンに入れて1晩置く。

* 冷蔵庫で1週間保存可

 うるおい×気めぐり

健脾

【つくりおき】小松菜とセロリのにらしょうゆ漬け つくりやすい分量

小松菜

150g → 3cm長さにカット

セロリ

1本 → 斜め薄切り

粗塩

小さじ2

<A>

にらしょうゆ

小さじ2

作り方

1 小松菜とセロリに粗塩をまじませ15分ほど置く。

2 水気を絞り<A>で和える。

* 冷蔵庫で1週間保存可

 うるおいアップ！

補陰 【つくりおき】 ごまみそ茄子 つくりやすい分量

なす	2本	→ 1cm厚さの半月切り
にんにく	1片	→ すりおろし
みそ	大さじ1	
すりごま	大さじ1	

作り方

- 1 なすとみそ、にんにくをなじませ15分ほど置く。すりごまを和えて完成

 うるおいアップ！

補陰 【つくりおき】 きゅうりのローズマリーマリネ つくりやすい分量

きゅうり	2本	→ 5cm長さのスティック状にカット
玉ねぎ	1/2コ	→ スライスし粗塩を揉み込む
生姜スライス	4, 5枚	
ローズマリー	10cm程	
<A>		

作り方

- 1 Aを煮て、玉ねぎ、生姜を加える。粗熱がとれたらきゅうりを漬け込む。半日なじませる。

酢	100cc
白ワインor水	50cc
はちみつ	大さじ4
粗塩	小さじ2
昆布	10cm角

* 冷蔵庫で1週間保存可

消化機能を調える

健脾

梅じゃがスープ煮

4人分

鶏肉(むね肉) 1/2枚

練りわさび・粗塩 各小さじ1

→ 食べやすく切り、粗塩とわさびを揉み込む

じゃがいも 2コ

→ 皮をむいて一口大に切る

干しいたけ 2枚

→ 水戻し

梅干し 2コ

土ショウガスライス 3枚

作り方

干しいたけの戻し汁
+水 カップ2**1** 鍋に鶏肉以外の材料を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして10分ほど、じゃがいもに火が通るまで煮る。こしょうをふる。

こしょう 適量

2 鶏肉を入れて2分煮て、こしょうをふる。

ごはん、お酒に！

健脾

にんじんキムチ炒め

4人分

にんじん 1本

→ 千切り

白菜キムチ 100g

→ ざく切り

ピーナッツ 大さじ3

ごま油 大さじ1

作り方

しょうゆ 少々

1 ピーナッツをごま油で炒める。キムチ、人参をサッと炒め、しょうゆをまわしかけて完成。