

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』

7 月 毎年夏の定番！『作り置き薬膳』

🍒 カリカリ梅ひじき
🍒 もずく酢
🌿 薬味糍
🍄 きのこと麺つゆ
🍄 きのこと麺つゆで夏野菜の梅浸し
🍍 パイナップル薬念
🍌 バーベキューチキン
🍈 きゅうりのキムチ

<食材リスト> (作りやすい分量)

★鶏むね肉 2 枚

もずく(味付けナシ)・・・生か、洗ってそのまま料理に使える「洗いもずく」がおすすめ

★にんじん 1/2 本・玉ねぎ(あれば紫玉ねぎ)1/2 コ・好みのきのこ200g(しめじ、舞茸など)
みょうが2～3コ・めんつゆ浸し用夏野菜(なす、ズッキーニ、ピーマンなど)・きゅうり500g程
青じそ20枚・にんにく2片・生姜すりおろし大さじ1・パイナップル50g(1/8 本分)

★ひじき(芽ひじきが使いやすい)10g・干しいたけ2～3枚・だし昆布10cm角・白ごま
梅酢(梅干し漬け汁)カップ1/2(なければ梅干し5コ)

★調味料

酢100cc・はちみつ50g・塩麹大さじ2・しょうゆ・酒・みりん・ごま油・みそ・粗塩
コチュジャン大さじ2

<調理器具>

チャック付ナイロン保存袋 1枚、フライパン 1、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、400cc水に浸け、冷蔵庫で1晩置く
- ★ひじきを水で戻して洗い、片手鍋に入れておく
- ★黒豆甘酢の<A>を保存容器に計量し入れておく
- ★皮をむく(玉ねぎ・にんにく)
- ★鶏むね肉を大きめの一口大にカットし、ナイロン袋に入れておく。