

腸美人

🍴 キノコのおから 4人分

おから	200g	
好みのきのこ	200g	→ 石突きを除き、小房に分ける
人参	1/2本	→ 3cm長さ千切り
ねぎ	2~3本	→ 小口切り
うすあげ	1枚	→ 千切り
糸こんにゃく	1袋(200g)	→ 茹でて食べやすく切る
ごま油	大さじ1	

<A>

酒・みりん	大さじ2
きび糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1.5
水	カップ2

作り方

- 1 ごま油で人参、きのこ、こんにゃく、うすあげを炒める。
- 2 しんなりしたら、Aとおからを加えて煮汁がなくなるまで煮る。
- 3 仕上げにねぎを加えて、完成。

zoom

暑さ疲れをリセットして寒さに備える

🍖 茹豚チャーシュー 4人分

豚ロースかたまり	400g	→ 粗塩をすりこみ1時間以上置く。調理する30分前に室温に戻す。
粗塩	小さじ1	

土生姜スライス	3枚	作り方
だし昆布	10cm角	1 豚肉を脂身から焼き、全面焼き色をつける。水と昆布を入れ、かぶるくらい水を入れる。火にかけ沸騰したら弱火にして10分煮る。(途中裏返す)フタをしたまま粗熱をとる。
小松菜	1束	2 <タレ>を鍋に入れて、とろみがつくまで煮る。粗熱が取れたらナイロン袋に入れ、豚肉を浸す。30分以上なじませたら完成。

<タレ>

生姜スライス2、3枚・しょうゆ	大さじ3・はちみつ、酒各大さじ2	3 小松菜を3cm長さに切って洗ってザルに上げ、フライパンでしんなりするまで炒りつける。豚肉を食べやすく切り、タレをかけて小松菜を添える。
-----------------	------------------	---

zoom

水毒解消・熱ごもりを解消

 わかめスープ 4人分zoom 

わかめ(水戻し)	200g
にんにく	1片
ごま油	小さじ2
ゆで豚煮汁	全量
コショウ	適量

作り方

- 1 ごま油でにんにくを炒め、香りがしたらわかめを加えて炒める。
- 2 ゆで汁を加えて、ひと煮立ちしたらこしょうをふる。

のどの腫れや痛み予防

 酢れんこん つくりやすい分量zoom 

れんこん	1節(150g)	→ 5mmスライス
<A>		
酢・水	各カップ1/2	作り方
はちみつ	大さじ3	1 Aを鍋に入れて火にかけ、煮立ったらレンコンを入れてひと煮立ち。容器に入れ粗熱が取れたら完成。
粗塩	小さじ1	
生姜スライス	2枚	

美腸 水毒解消

 里芋のとろみグラタン 4人分

鶏もも肉	1/2枚	→ 一口大に切り、粗塩少々なじませる
里芋	200g	→ 皮ごと火が通るまで茹で、粗熱を取り皮むき1cm幅輪切り
ブロッコリー	1/3玉	→ 小房に分け、サッと塩ゆで
玉ねぎ	1玉	→ 皮をむいて繊維を断ち切るスライス
エリンギ	大1本	→ 箸にかかる長さに食べやすく切る
生姜	20g	→ 千切り
にんにくみじん切り	1片	
オリーブオイル	大さじ1.5	作り方
粗塩	小さじ1	1 鍋にオリーブオイルを入れて生姜を弱火で炒める。色づいてきたら鶏肉、にんにく、玉ねぎ、粗塩を加えて炒める。
こしょう	適量	2 玉ねぎがとろりとしたらエリンギを炒め、里芋、水を加えてフタをし3分ほど煮る。
豆乳	カップ2	3 ブロッコリー、豆乳、コショウを加え、ひと煮立ちする前に火を止めてグラタン皿へ。
水	カップ1	4 粉チーズをかけ、魚焼きグリル中火で焼き色がつくまで焼く。

うるおい・胃腸の気回復

🍴 白菜のごま糀漬け 4人分



白菜	1/8玉(300g)	作り方
塩糀	大さじ1	1 白菜をざく切りし、ナイロン袋に入れる。塩糀、ごま油、ごまをなじませ、20分置く。
ごま油	小さじ1	
すりごま	大さじ1	

胃腸をととのえる・血流リセット

🍴 かぼちゃのシナモンテリヤキ 4人分



かぼちゃ	200g	作り方
オリーブオイル	大さじ1	1 かぼちゃは1.5cm角に切り、水から2分茹でてザルにあげ、粗熱が取れるまで置く。
はちみつ・しょうゆ	各小さじ1	
シナモン	少々	2 フライパンにオリーブオイルを入れて1を焼き、はちみつ、しょうゆ、シナモンを絡める。

うるおいを取り戻す

🍴 フルーツティー 1杯分



いちじく	1/2コ	作り方
レモン輪切り	1枚	1 いちじくを食べやすく切って、カップに入れる。レモン、紅茶パックも入れて、お湯を注ぎ、1分蒸らす。
紅茶ティーバック	1包	
お湯	適量	