

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』

zoom

- *きのこのおから
- *茹豚チャーシュー
- *わかめスープ
- *酢れんこん



- *白菜のごま糀漬け
- *里芋のトロみグラタン
- *かぼちゃのシナモンテリヤキ
- *フルーツティー

<食材リスト> (作りやすい分量)

- ★豚肉かたまり(肩ロース 5cm厚さがベストですが、なければモモ、バラの塊や、鶏ももでも)
- ★れんこん 1 節・にんじん 1/2 本・好みのきのこ200g(しめじ、エリンギなど)・長ねぎ 1 本・小松菜 1 束・にんにく 1 片・生姜 1 片
- ★乾燥わかめ10g・だし昆布10cm角・白すりごま・おから(しっとりタイプ)200g・薄揚げ 1 枚
- ★調味料(酢100cc・はちみつ 80g・しょうゆ・酒・みりん・ごま油・粗塩・きび糖)

<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

<下準備>

- ★豚肉に粗塩を揉み込んでおく
- ★わかめを水で戻して洗う
- ★酢れんこんの<A>と、茹豚チャーシューの<タレ>を計量しておく
- ★米を炊く(夕食を食べる時間に合わせて)