

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

*ジンジャーセサミオイル

*揚げない油淋鶏

*大根餅

*イカと青梗菜炒め

*かぶの紹興酒マリネ



*長芋とタラのチリソース

<食材リスト> (4人分)

★鶏もも肉 1~2枚、いか(干物)1枚、干しエビ or 桜海老

★かぶ 2コ、大根 1/4本・にんじん 1本・好みのきのこ 100g(しめじ、エリンギなど)・長ねぎ 2本・
チンゲンサイ 1袋・生姜 1袋

★黒きくらげ 2枚・だし昆布 10cm角・黒ごま・米粉・八角(なくてもおいしくできます)

★調味料(紹興酒、酢・はちみつ・しょうゆ・酒・みりん・ごま油 1cup・粗塩・きび糖)

<調理器具>

チャック付ナイロン保存袋 2枚、フライパン 1、片手鍋 1、ボウル、ザル

<下準備>

★鶏肉一口大にカット

★チンゲンサイカットして洗い根元の土を洗い落とす

★干しエビ、きくらげは水で戻す

★米 or お粥を炊く(夕食時間に合わせて)