

2022 年 12 月 『薬膳料理教室 yakuzen story』 ZOOM レッスン

まりさんと一緒に薬膳晩ごはんを作しましょう♪

『風邪予防＆回復に 薬膳料理 LIVE レッスン』

zoom

- *ねぎペースト
- *ごぼうみそ
- *ごぼう味噌煮込みうどん
- *大根と柚子のはちみつ漬け&シロップ
- *かぶの粕漬け



- *香ばし玄米粥
- *冬野菜の蒸し鍋

<食材リスト> (4 人分)

★鶏むね肉 1～2 枚

★かぶ中 1 コ、大根 10cm・ゆず 2 コ・ごぼう 2 本・長ねぎ 4～5 本・好みの鍋野菜

★わかめ

★調味料(酒粕、酢・はちみつ・みそ・オリーブオイル・粗塩)

<調理器具>

ナイロン袋 2 枚、フードプロセッサーor ミキサー、フライパン 1、鍋 1、ボウル、ザル

<下準備>

★鶏肉一口大にカット

★わかめ水戻し、食べやすくカット

★ごぼうは流水でこすりながら土を洗い落とす