

2023年1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♪

『健康基礎力 薬膳料理 LIVE レッスン』

zoom

- *大根の酒粕豆乳シチュー
- *れんこんのレモンキンピラ
- *さつまいも陳皮煮
- *わかめと三つ葉の酢みそ和え

<食材リスト> (4人分)

★鶏むね肉 1枚

★さつまいも中1~2本、大根 15cm・にんじん1本・長ねぎ1~2本・エリンギ2本・三つ葉1袋・レモン(国産)1コ・糸こんにゃく1袋・みかんの皮2コ分

★わかめ・豆乳(無調整)・米粉(小麦粉でも可)・

★調味料

酒粕、酢・はちみつ・白みそ(みそ汁用のみそでもできる)・オリーブオイル・しょうゆ・みりん・練りからし

<調理器具>

フライパン 1、鍋2、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

★みかんの皮は白皮を上にして天日干ししておくとお効能が増す。生でもおいしくできます。

★ごはん炊く準備

★野菜を洗う

ご準備よろしくお祈いします！