

胃腸力アップ



れんこんのレモンきんぴら 4人分

れんこん	120g	→	半月スライス
人参	1/2本	→	いちよう切り
レモン	1/2コ		
はちみつ	小さじ2		
オリーブオイル	大さじ1		
しょうゆ	小さじ2		
粗塩	適量		
ブラックペッパー	適量		

作り方

- 1 レモンスライス4枚を5mm角に切り、はちみつをなじませる。
- 2 れんこん、人参をオリーブオイルで炒め、①と粗塩、しょうゆで味つけする。仕上げに残りのレモン果汁とブラックペッパーをふる。

食滞解消

きゃべつの玉ねぎ糀漬 4人分

きゃべつ	200g	→	一口大にカット
こんぶ	5cm角	→	千切り
<玉ねぎ糀>			
たまねぎ	300g		
糀	100g		
粗塩	30g		
水	100cc		

作り方

- 1 <たまねぎ糀> 玉ねぎ、塩、水をミキサーにかける。糀を混ぜて1週間置く(常温)
- 2 ①を大さじ1と、キャベツ、昆布に絡めて、10分なじませる。

胃を丈夫にして腸をスムーズに

さつまいもの陳皮煮 4人分

さつまいも	中1本	→	2cm厚さの輪切り
糸こんにゃく	1袋	→	下ゆでして食べやすく切る
<A>			
みかんの皮	みかん2コ分		
(天日干したものがベター)			
しょうゆ	大さじ1		
みりん	大さじ1		
酢	少々		

作り方

- 1 さつまいもと水を鍋底から2cmまで入れ、Aを加えてフタをし、弱火で5分煮る。糸こんにゃくを加えてフタを取り、強火ですらに2分煮る。

補脾・胃腸をととのえる



大根の酒粕豆乳シチュー 4人分



鶏むね肉	1枚	→	一口大に切る
大根	15 c m	→	2 c m角切り
にんじん	1/2本	→	1 c m角切り
エリンギ	2本	→	1 c m角切り
長ねぎ	1本	→	1 c m角切り

豆乳	カップ2
米粉	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
水	カップ1

<A>

酒粕	20 g
粗塩	小さじ1/2
水	大さじ2
粗塩・コショウ	適宜

作り方

- 1 Aを耐熱容器に入れてレンジ600Wで1分加熱し、鶏肉に揉み込む。15分ほど置く。
- 2 長ねぎをオリーブオイルで炒めて粗塩を少々ふり、しんなりしたら米粉を加えて炒める。大根、人参、水を加えて15分煮る。
- 3 鶏肉、エリンギを加え、鶏肉に火が通るまで煮る。
- 4 豆乳を加え、味見をして足りなければ粗塩とコショウで調味する。

胃腸の粘膜保護・気を落ち着かせる



なめこころろ 4人分



長芋	300 g	→	皮をむいてすりおろす
なめこ	100 g	→	洗って水気をきる
ねぎ小口切り	大さじ2		
しょうゆ	小さじ2		
ごま油	小さじ1		

作り方

- 1 なめこ、しょうゆを鍋に入れてひと煮立ちさせる。ごま油を混ぜる。
- 2 とろろをごはんにのせ、①とネギをのせていただきます。

気めぐりデトックス



わかめと三つ葉の酢みそ和え 4人分



わかめ(乾燥)	10 g	→	水戻しする
三つ葉	1袋	→	2 c m長さに切る

<A>

白みそ	大さじ2
酢	大さじ1.5
練りからし	小さじ1/2

作り方

- 1 Aを混ぜ合わせる。わかめと三つ葉に和える。