

## 気持ちのコントロール

### イカとセロリのキムチ炒め 4人分

いか	1パイ	→	
セロリ	1本	→	茎は斜め5mm厚さに、葉は刻む
白菜キムチ			
ごま油	大さじ1		<b>作り方</b>
しょうゆ	少々		

- 1 ごま油でキムチを炒め、さらにイカ、セロリの茎を炒める。
- 2 仕上げにしょうゆ、セロリの葉を炒め合わせたら完成。

## 炎症を鎮める・花粉症予防

### ごぼうと三つ葉の塩炒め 4人分

ごぼう	1本	→	皮を流水でこすり洗いし、表面の土を落とす
三つ葉	100g	→	3cm長さにカット
鶏ミンチ	120g		
にんにくみじん切り	1片		<b>作り方</b>
粗塩	小さじ1		
ごま油	大さじ1		

- 1 ごぼうを笹がきにしてフライパンに入れ、ごま油で炒める。にんにく、鶏ミンチを入れてさらに炒める。
- 2 粗塩で味付けし、仕上げに三つ葉を混ぜる。

zoom 

## 補血・気持ち充実

### かつおの味噌カツ 4人分

かつお（タタキ用）	200g		<b>作り方</b>
<A>			
パン粉	カップ1/2		
みそ	小さじ1		
ごま油	小さじ1		
<添え野菜>			
レタス			
スライス玉ねぎ	各適宜		

- 1 Aをフライパンに入れ、手ですり混ぜながら全体になじませる。火にかけてこんがりするまで、混ぜながら炒りつける。
- 2 添え野菜とかつおのタタキを盛り付けて、1をかける。

zoom 

氣の緩みを予防しましょう

2月

 **黒豆酢** つくりやすい分量

米酢	600m l	<u>作り方</u>
黒豆 (乾燥)	150 g	<b>1</b> 黒豆を弱火で炒る。皮がはじけて香ばしい香りがしたら、熱いうちに酢
昆布	10 c m角	に浸す。昆布も入れて1晩置いてから使いましょう。

氣をひきしめて風邪予防・水毒解消

 **えびと黒豆酸辣湯** 4人分



むきえび	80 g	→ 粗塩でもみ、10分置いて水洗い。片栗粉小さじ1まぶす。
豆腐(絹ごし)	1/2丁	
玉ねぎ	1/2コ	→ スライス
にんじん	1/2本	→ 千切り
黒きくらげ	2枚	→ 水に戻し、千切り
干しいたけ	2枚	→ 一晩水に戻し、千切り
にんにく・生姜みじん切り	各1片	
卵	2コ	
ごま油	大さじ1	<u>作り方</u>
粗塩	小さじ1	<b>1</b> 生姜、にんにく、玉ねぎをごま油で弱火炒め、粗塩を加える。
片栗粉・ラー油	適量	<b>2</b> しんなりしたら<A>とにんじん、干しいたけ、きくらげを入れて10分ほど煮る。
<A>		<b>3</b> えびを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけて30秒煮る。豆腐を崩し入れ、沸騰したら溶き卵を回し入れる。お好みでラー油をかけてどうぞ。
干椎茸戻し汁	300 c c	
固形コンソメ	1コ	
黒豆酢の黒豆	大さじ2	
黒豆酢の酢	大さじ3	
しょうゆ	小さじ1	

気持ちコントロール・水毒解消

 **菜の花のふわたま炒め** 4人分



菜の花	1束	→ 半分に切り、太いものはさらに縦半分に切る
卵	3コ	
豆乳(無調整)	大さじ4	<u>作り方</u>
ごま油	大さじ1	<b>1</b> 卵を溶きほぐし、粗塩と豆乳を混ぜる。フライパンにごま油を入れて強火で炒め、半熟状で取り出す。
粗塩	小さじ1/4	<b>2</b> 菜の花を炒め、全体に油が回ったら粗塩、こしょうで味付けする。盛り付けて①のをせる。
コショウ	少々	

気もち落ち着く・水毒解消

 **わかめとニラのナムル** 4人分

わかめ(乾燥)	10 g	→ 水戻しする
<にらナムル>		
にら	1束	<u>作り方</u>
酢・しょうゆ・きび糖・ごま油	各大さじ1	<b>1</b> <ニラナムル> にらを2 c m長さに切り、他の材料を和える。
		<b>2</b> ①をわかめに和える。