まりさんと一緒に薬膳晩ごはんを作しましょう♪

『気持ちをつくる 薬膳料理 LIVE レッスン』

zoom

- *かつおの味噌カツ
- *ごぼうと三つ葉の塩炒め
- *菜の花のふわたま炒め
- *黒豆サンラータン

<食材リスト> (4人分)

- ★鶏ミンチ、かつおタタキ用、むきえび、卵、豆腐(絹ごし)
- ★菜の花、新ごぼう(なければごぼう OK)、三つ葉、レタス、玉ねぎ、にんじん、にんにく、生姜
- ★豆乳(無調整)、片栗粉、干しいたけ、黒きくらげ
- ★調味料
パン粉、みそ、酢、ごま油、粗塩、しょうゆ、ラー油、スープの素(抵抗がある方は鶏ささみ1本)

<調理器具>

フライパン1、鍋2、ボウル、ザル

<下準備>

- ★えびを塩もみして洗っておく
- ★干しいたけ、きくらげを水戻し
- ★「黒豆酢」を作っておく余裕のある場合は予め作っておく(お酢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！