

気持ち華やかに

🍳 カナッペ寿司 4人分



米 2合 → 洗って9割水加減し、昆布と酒を入れて1時間浸けて炊く。

昆布1枚・酒 大さじ2

板のり 4枚 作り方

<合わせ酢>

酢 カップ1

きび糖 60g

塩 小さじ1

<トッピング>

刺身セット・しらす

炒り卵・きゅうり・梅干し・青じそ

1 合わせ酢材料すべてを鍋に入れて火にかけ、ひと煮立ち。炊きたてのごはんに混ぜて粗熱をとる。

2 ①を4等分して板のりにのせ広げ、くるくると巻く。10分ほど置いてなじませ、6~8等分する。

3 トッピングを飾る。

気力・知力充実

🍳 肉吸 つくりやすい分量



牛肉切り落とし 100g → 沸騰直前の湯に入れてすぐザルにあげて、さっと水洗いする

大根 150g → 短冊切り

三つ葉 適量 → 1cm長さに切る

水1ℓ + 昆布10cm角 → 一晩浸けておく

かつお 5g 作り方

粗塩 小さじ1 **1** 昆布だしで大根を10分煮る。牛肉を入れ、かつおをザルに入れてのせ2分煮る。調味料を加えて完成。お椀に盛り三つ葉をのせる。

しょうゆ（淡口） 大さじ1

カラダ爽快

🍳 えびとアスパラの酒蒸し 4人分

えび 1本 → 粗塩でもみ、10分置いて水洗い

<下味：酒大さじ2、粗塩小さじ1/2>

アスパラガス 1束 → 3cm長さにカット

さやえんどう 50g → スジをむく

レモン スライス2枚 作り方

1 アスパラガスをフライパンに敷き、えびを下味ごとのせ、レモンを置く。

2 フタをして火にかけ、沸騰したら1分煮て火を止め、1分蒸らす。

水毒解消

 うどのしょうゆ漬け・きんぴら 4人分

うどん	1本	作り方
<しょうゆ漬け>		1 うどは4cm長さに切り、皮を包丁で厚さ3mm程度に剥く。
しょうゆ	大さじ1.5	2 芯は厚さ5mm輪切りにし、ナイロン袋に入れてしょうゆに浸し、10分置く。(しょうゆは別の料理に使う。)
<きんぴら>		3 うどの皮は繊維に沿って千切りにする。じゃがいもも千切りにして、ごま油で5分ほど炒める。みりん、しょうゆで味付けする。
じゃがいも	中1コ	
ごま油	大さじ1	
みりん・しょうゆ	各大さじ1.5	

行動力アップ

 にんじんのチーズポテサラ 4人分

にんじん	1本	→ 縦4等分に切る
じゃがいも	2コ	→ 皮をむいて2cm角
玉ねぎ	1/2コ	→ スライスして塩麴をなじませる
<A>		
クリームチーズ	40g	→ さいの目切り
モッツアレラチーズ	40g	→ さいの目切り
ローズマリー	10cm	→ 葉っぱをこそげて刻む
粗塩、ブラックペッパー	適量	
酢	大さじ1	作り方
牛乳	大さじ3	1 じゃがいも、にんじんを鍋に入れ水をじゃがいもの2/3量まで入れ、塩を加え、フタをして10分蒸し煮にする。火が通ったら煮詰めながら漬す。
		2 Aを混ぜる。

気持ちコントロール・排膿

 いちご汁粉 4人分

いちご	8コ	作り方
小豆	50g	1 小豆と分量の水を鍋に入れて火にかけ、沸騰したらフタをしごく弱火にして小豆がやわらかくなるまで1時間程煮る。
きび糖	40g	2 粗塩、きび糖を加えて1分煮る。盛り付けて、いちごを食べやすく切って乗せる。
粗塩	小さじ1/4	
水	1000ml	