

おいしい かんたん きれいになる
まり先生の 薬膳ごはんレシピ

平

1日・15日はお赤飯の日

お赤飯

384kcal 塩分1.2g

材料5人分

もち米 カップ3
小豆(乾燥) カップ1/2
粗塩 小さじ1
ごま塩 適量

作り方

- 1 小豆は10倍の水で30分ほど煮る。(指でちょうどつぶれるくらいまで)
- 2 1の煮汁と水を足して400mlにし、洗ったもち米を1時間以上浸す。
- 3 2を鍋に入れ、小豆と粗塩を加えて火にかけ、もち米に水分を吸わせる。
- 4 蒸し器に濡らした蒸し布を敷き、3を入れて真ん中を空けておく。
フタをして強火で15分ほど蒸す。
(電子レンジの場合はラップをかけて600Wで12分程)

平

胃腸を丈夫にする

かぼちゃのおろし和え

59kcal 塩分1.2g

材料5人分

かぼちゃ 200g
じゃがいも 中1コ
大根 200g
すだち 1コ
粗塩 小さじ1

下ごしらえ

- かぼちゃは1.5cmのさいの目切りにする
- じゃがいもは1cmさいの目切りにする
- 大根は皮ごとすりおろす

作り方

- 1 かぼちゃとじゃがいもを水から茹でる。
沸騰したら1分煮てザルにあげる。
- 2 大根にすだちの皮をすりおろして加え、果汁と粗塩を混ぜる。
1に和えて完成。

平

水分代謝スムーズ

小松菜とわかめのおひたし

15kcal 塩分0.3g

材料4人分

小松菜 150g
わかめ(乾燥) 3g
赤とうがらし輪切り 1本分
しょうゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1/2
ごま(白) 少々

下ごしらえ

- 小松菜は3cm長さに切る
- わかめは水戻しする

作り方

- 1 洗って軽く水気を切った小松菜を鍋でから煎りする。
- 2 材料すべてを和えて、ごまをかける。