

カレーで胃腸を丈夫に

 ルウなし新じゃがチキンカレー 6杯分

zoom 

鶏もも肉	2枚	→ 一口大にカット
新じゃがいも	中4コ	→ 一口大にカット
新玉ねぎ	1コ	→ 粗みじん切り
にんにく	2片	→ みじん切り
カットトマト	1缶(400g)	
粗塩	小さじ1/2	作り方
オリーブオイル	大さじ1.5	
はちみつ	大さじ1	
塩糀	大さじ1	
ナンプラー	小さじ1/2	
水	カップ1	

<A>

カレー粉	大さじ3
ターメリック・シナモン	各大さじ1

1 鶏肉を皮目からオリーブオイルで焼く。新じゃが、にんにく、玉ねぎに塩糀を加えて炒める。

2 Aを加えて炒め、香りがしたらトマトと水を加えてひと混ぜし、ナンプラーとハチミツを入れてフタをし、弱火で10分煮る。

鼻づまり、かぜ、花粉症、気力不足など、この時期不調が起こりそうなときに飲みたい

 養生スープ「ねぎ梅味噌汁」 つくりやすい分量

長ねぎ	1本	→ 小口切り
梅干し	中2コ	→ 種を除いて叩く
みそ	大さじ2	
生姜すりおろし	小さじ1	作り方
わかめ	適量	

1 わかめ以外の材料をなじませる。
(冷蔵庫で1週間程保存可能)

2 1/8量とわかめをお椀に入れ、お湯を注ぐ。

胃腸を丈夫に

 にんじんとオレンジのスムージー 作りやすい分量

zoom 

にんじん	2本	作り方
オレンジ	1コ	
レモン果汁	小さじ1	1 にんじんを皮ごと1 c m厚さの輪切りにし、粗塩を加えて蒸し煮にする。
粗塩	小さじ1/6	
水	カップ1	
		2 1と皮をむいて適当に切ったオレンジ、レモン果汁をミキサーにかける。

胃腸をととのえる



アボカドと大根のサラダ 4人分

アボカド	1コ	→ 半分に切って種を除き、皮をむく。食べやすく切る。
大根	1/4本	→ 薄くスライス
板のり	1枚	
ごま油	大さじ1	作り方 1 大根とアボカドを器に盛り、板のりをちぎってのせる。ごま油、しょうゆ、こしょうをかけて、ザクザク和えていただきます。
しょうゆ	小さじ2	
こしょう	適量	

春デトックス



ひじきとえんどう豆の豆腐サラダ 4人分

zoom

えんどう豆	50g	
ひじき	10g	→ 水で戻す
豆腐(木綿)	1/2丁	
新玉ねぎ	1/2コ	→ スライスし、塩麹小さじ1をなじませる
ミニトマト	4コ	→ 4等分にカット
<A>		
生姜すりおろし	大さじ1	<作り方> 1 えんどう豆を鍋に入れ、水を入れて火にかける。5分経ったらひじき、豆腐を崩しながら入れて、さらに1分茹でてザルに上げる。
酢	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	2 ミニトマトをのせ、Aを混ぜて、かける。
オリーブオイル	大さじ1	

消化を助けて胃腸をいたわる



紫キャベツの福神漬け 4人分

zoom

紫キャベツ	2〜3枚	→ 2cm角に切ってナイロン袋に入れ、酢をなじませる
れんこん	100g	→ 薄くいちょう切り
セロリ	1/2本	→ 斜め薄切り
切り干し大根	20g	
粗塩	小さじ1	作り方 1 紫キャベツに酢を入れ1時間置く。セロリに粗塩をなじませる。 2 鍋にれんこんと1の酢を入れてひと煮立ちさせ、粗熱をとる。 3 セロリの水気を絞り、材料すべて合わせる。切り干し大根を洗って絞り、加える。一晩冷蔵庫でなじませる。OK。
<調味料>		
酢	大さじ4	
はちみつ	大さじ1.5	
昆布・生姜	適量	