

まりさんと一緒に薬膳晩ごはんを作しましょう♪

『胃腸の養生 薬膳料理 LIVE レッスン』

zoom

- *ルウなし新じゃがチキンカレー
- *ひじきとえんどう豆の豆腐サラダ
- *紫キャベツの福神漬け
- *にんじんとオレンジのスムージー

<食材リスト> (4人分)

★鶏もも肉、木綿豆腐

★新じゃが、新たまねぎ、にんにく、えんどう豆、ミニトマト、生姜、人参、れんこん、セロリ、紫キャベツ(なければ紫玉ねぎかキャベツ)、オレンジ、レモン

★カットトマト、ひじき、切干し大根、昆布、

★調味料

カレー粉、ターメリック、シナモン、酢、はちみつ、粗塩、しょうゆ、あれば塩麹、ナンプラー(なければ固形スープの素)、オリーブオイル

<調理器具>

鍋、ボウル、ザル、ミキサーor バーミックス or フードプロセッサー

<下準備>

★米を洗って分量の水に浸しておく

★紫キャベツを 2cm角に切り、ナイロン袋に入れる。酢、昆布に浸しておく(買ってきたらすぐにやっておくと紫色のキレイなお酢ができておすすめ)

★野菜洗う、皮をむく(たまねぎ、にんにく)

★ひじきは水に戻す(切干しは乾燥のまま使います)

ご準備よろしくお祈いします！