

胃腸をあたため元気力アップ



秋鮭の幽庵焼き 4人分

生鮭切り身	3切れ	→ 食べやすく3等分に切る
かぼちゃ	8切れ	→ 食べやすく切る
ししとう	4本	→ ヘタを切り落とし1cmほどの切り込みを入れる
<A>		
しょうゆ	大さじ1	作り方
みりん	小さじ1	
ゆずやすだち輪切り	1～2コ分	

作り方

- 1 袋に<A>を入れてしっかり揉んで果汁を出し、鮭を入れて30分～2時間ほど置く。
- 2 魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、1とかぼちゃ、ししとうをのせる。時々つけ汁をかけながら焼く。すだちも一緒に焼いて香りを楽しんで。

うるおいを取り戻す



れんこんとこんにゃくのごまみそ煮 4人分

鶏むね肉	1/2枚	→ 一口大に切り、練りからしを盛り込む
れんこん	120 g	→ 1 c m厚さのいちよう切り
こんにゃく	1/2枚	→ 一口大にちぎり、1 分ほど塩ゆで
にんにくみじん切り	1片	作り方
ごま油	小さじ2	
白すりごま	大さじ 2	
<A>		
みそ	小さじ1	1 鍋にごま油とにんにくを入れて火にかい れんこんの表面が透き通ってきたら<A> ほど煮る。鶏肉を入れて1分以上、煮
みりん・酒	各大さじ2	
水	カップ1	
		2 白ごまをひと混ぜしたら、完成。

作り方

- 1 鍋にごま油とにんにくを入れて火にかけ、れんこんとこんにゃくを炒める。れんこんの表面が透き通ってきたら<A>を入れ、フタを少しずらして10分ほど煮る。鶏肉を入れて1分以上、煮汁を煮詰めるように煮る。

腸をリセット



きのこころろ 4人分

長いも	200g	作り方
なめこ	1パック	
しめじ	1パック	
しょうゆ	大さじ1	2 なめこは洗って、しめじは石突きを除き、小房に分けて鍋に入れる。しょうゆを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら器に盛る。ころろをかけて、青のりをトッピング。
青のり	適量	

作り方

- 1 長いもの皮をむいて、すりおろす。



なすとミョウガのもみ漬け 4人分

なす	1本	→ 短冊切り
ミョウガ	2コ	→ 縦半分に切って千切り
粗塩	小さじ1	

作り方

- 1 なすとミョウガに粗塩を揉み込んで、水気を絞る。

気持ちと血流、めぐりを整える。



小豆のういろう 4人分

小豆(乾燥)	50 g
黒砂糖	100 g
粗塩	ひとつまみ
くず粉	20 g
米粉	80 g
水	カップ1

作り方

- 1 小豆をサッと洗い、水カップ2(分量外)と粗塩をひとつまみ入れて火にかける。弱火でフタをして1時間煮て、黒砂糖を加えて混ぜながらさらに5分煮る。(黒糖あんこ)
- 2 くず粉と米粉をボウルに入れ、水を半量加えてしっかり混ぜる。残りの水も混ぜたら1に入れて火にかける。
- 3 ころみがついてきたら火から降ろし、オープンシートを敷いた耐熱型に入れる。ふんわりラップをかけ、レンジ強で3分ほど加熱する。粗熱が取れたら冷蔵庫で1時間ほど冷やし、切り分ける。