

まりさんと一緒に薬膳晩ごはんを作ろう♪

『初夏の養生 枯れないカラダ薬膳料理レッスン』

zoom

- * 豆腐糰
- * 豆腐糰のポークバーグ
- * 長いもと水菜の豆腐糰サラダ
- * 梅ひじきソフトふりかけ
- * ミルクスープ

<食材リスト>

★豚ミンチ、木綿豆腐 2 丁、牛乳

★新生姜、大根、水菜、長いも、トマト or ミニトマト、レモン、玉ねぎ、エリンギ(好みのきのこ)

★ひじき、梅干し、煮干し

★調味料

塩こうじ(みそで代用可)、みそ、しょうゆ、オリーブオイル、こしょう

<調理器具>

鍋、フライパン、ボウル、ザル、タッパー、おろし金

<下準備>

★豆腐をザルに上げて 1 時間以上置く(気温が高ければ冷蔵庫に入れて)

★野菜洗う、皮をむく(たまねぎ、長いも)

★ひじきを水に戻す

★ごはんを炊く

ご準備よろしくお願いします！