

胃腸うるおい保護

 **豆腐糍** つくりやすい分量



豆腐(木綿)	1丁(400g)	作り方
塩糍	大さじ2	

- 1 木綿豆腐を一晩水切り(豆腐と同じ重量の重しをのせて)
- 2 ①をポリ袋に入れて塩麹大さじ2をまんべんなく馴染ませ、空気を抜いて冷蔵庫で保存。3日~7日後がおいしいと思います。1日目から少しずつ味見すると変化が楽しめます。

気力うるおい夏を乗り切る

 **豆腐糍のポークバーグ** 10コ分



豚ミンチ	300g	作り方
豆腐糍	300g	
生姜すりおろし	20g	
コショウ	適量	
大根おろし	適量	

- 1 材料すべてをボウルに入れて、粘りが出るようしっかり練り混ぜる。
- 2 8等分して丸めて空気を抜き、フライパンに並べる。片面は焼き色がつくよう焼き、裏返したらフタをして5分ほど、火が通ったら完成。大根おろしをのせて、いただきます。

粘膜保護

 **長いもと水菜の豆腐糍サラダ** 4人分



長芋	100g	→ 皮をむき千切り
水菜	50g	→ 3cm長さにカット
トマト	1コ	→ さいの目切り
豆腐糍	100g	
コショウ、オリーブ オイル、レモン果 汁	各適量	作り方

- 1 豆腐糍を粗く潰し、材料すべてを和える。

炎症を鎮める

 **ごぼうみそ** つくりやすい分量

ごぼう	100g	作り方
みそ	200g	

* 冷蔵庫1ヶ月保存可

- 1 土を洗い落としてぶつ切りにする。ミキサーかフードプロセッサーに入れて、みそも入れて、なめらかになるまで攪拌。

腸の調子をととのえる

 **こんにゃくのゴボウ味噌煮** 4人分

板こんにゃく	1枚	→ 一口大にちぎり、1分茹でる
にんじん	1/2本	→ 2cm幅のいちょう切り
ごぼうみそ	大さじ2	
みりん	大さじ3	
七味トウガラシ	少々	

<作り方>**1** 材料すべてを鍋に入れ、煮汁がなくなるまで煮る。

胃腸の元気とうるおいアップで、夏を乗り切る

 **鶏肉とたけのこのピーナツ炒め** 4人分

鶏むね肉	1枚	→ 一口大にカット
たけのこ	1/2本	→ いちょう切り
ピーナツ	大さじ3	
にんにくみじん切り	1片	
パセリ・トウガラシ	各適量	
ごま油	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
あれば花山椒(ホワジャオ)	適量	

作り方**1** 鶏肉をごま油で皮目から焼く。たけのこ、にんにく、トウガラシを加えて炒める。**2** しょうゆで味付けし、粗く刻んだパセリ、ホワジャオを絡める。

胃腸の水毒さよなら

 **梅ひじきソフトふりかけ** 作りやすい分量

ひじき(乾燥)	10g	→ 水戻して、よく洗う
新生姜	20g	→ みじん切り
梅干し	2コ	→ 粗く刻む
しょうゆ又は梅酢	大さじ2	
白ごま	適量	

作り方**1** 新生姜としょうゆ又は梅酢を合わせて10分置く。**2** ひじきを1分ほど茹でて①と梅干し、ごまを合わせる。

zoom

体力がつく

 **ミルクスープ** 4人分

玉ねぎ	1/2コ	→ 1cm角に切る
エリンギ	1本	→ さいの目切り
煮干し	2~3本	
水・牛乳	各カップ1	
みそ	大さじ1	

作り方**1** 鍋に水と煮干し、玉ねぎ、エリンギを入れて5分煮る。牛乳とみそを加えて完成。

zoom