まりさんと一緒に薬膳晩ごはんを作ろう♪

『長夏の養生 ラクしていい薬膳料理レッスン』

zoom

- *つくりおき「めんつゆ」
- *梅肉じゃが
- *鶏そぼろのせ豆腐飯
- *セロリの辛味噌和え
- *トマトの青じそサラダ

<食材リスト>

★鶏ミンチ、牛肉細切れ、絹ごし豆腐、ちりめんじゃこ

★じゃがいも、玉ねぎ、人参、セロリ、トマト、青じそ、にんにく、生姜、糸こんにゃく

★干しいたけ、だし昆布、白すりごま、梅干し

★調味料

塩こうじ(粗塩で代用可)、みそ、しょうゆ、みりん、酒、ごま油、コチュジャン、練りわさび

<調理器具>

鍋、ボウル、ザル、おろし金、ポリ袋

<下準備>

★干しいたけと昆布を水に浸けて、冷蔵庫でひと晩置く

★野菜洗う、皮をむく(ジャガイモ、たまねぎ、にんにく)

★ごはんを炊く

ご準備よろしくお祈いします！