

消化促進

つくりおき 玉ねぎ糀 つくりやすい分量

玉ねぎ	中2コ	作り方
塩糀	大さじ3	1 玉ねぎをスライスし、塩糀をなじませ1時間以上置く。 * 冷蔵庫で1週間

消化促進

つくりおき ピーマン糀 つくりやすい分量

ピーマン	1袋	作り方
新生姜	30g	1 ピーマンの種とヘタを除き、千切りに。新生姜も千切りにする。 塩糀をなじませ1時間以上置く。
塩糀	大さじ2	* 冷蔵庫で1週間

胃腸力アップ

つくりおき めんつゆ つくりやすい分量

干しいたけ	5枚	作り方
だし昆布	10cm角	1 干しいたけと昆布を1晩浸水する。
水	カップ3	2 材料すべてを鍋に入れて火にかけ、煮立ったら粗熱をとる。
酒・みりん	各大さじ5	* 麺類、煮物、スープに
しょうゆ	大さじ6	* 冷蔵庫で1週間

zoom 

美肌を守る

とまと青じそのサラダ 4人分

とまと	1コ	→ 6等分のくし形切りにし、さらに半分にカット
ちりめんじゃこ	20g	
青じそ	5枚	作り方
玉ねぎ糀、ごま油	各適量	1 材料すべてを和える。

zoom 

こもった熱を冷ます

6月
zoom

 セロリの辛味噌和え つくりやすい分量

セロリ	2本	作り方
粗塩	小さじ1	1 セロリは斜め1cm厚さに切り、粗塩をなじませ30分ほど置く。
<A>	大さじ3	2 ①の水気を絞り、Aをなじませ10分以上置く。
みそ	小さじ1	
コチュジャン	小さじ2	
にんにくすりおろし	1片	
白すりごま	適量	

気力うるおい夏を乗り切る

 鶏そぼろ豆腐飯 4人分

zoom

ごはん		作り方
鶏ミンチ	200g	1 鶏ミンチ、生姜、わさび、めんつゆを鍋に入れて火にかける。混ぜながら火を通す。
豆腐(絹ごし)	300g	2 器に、ごはん、豆腐を崩しのせる。①をかけて完成。
生姜すりおろし	20g	
練りわさび	小さじ1	
めんつゆ	カップ1/2	

胃腸を丈夫にして夏疲労を予防する

 梅肉じゃが 4人分

zoom

牛肉(細切れ)	120g	→ 下味をなじませ10分置く
じゃがいも	中2コ	→ 皮をむいて一口大に切る
玉ねぎ	1コ	→ 皮をむいてくし形切り
糸こんにゃく	1袋(200g)	→ 茹でて食べやすく切る
梅干し	2コ	
<下味>		作り方
めんつゆ	カップ1/2	1 鍋に材料すべてを入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして10分ほど、じゃがいもに火が通るまで煮る。

むくみ解消・胃腸力アップ

 どうもろこしのスープ 4人分

どうもろこし	1本	作り方
玉ねぎ糀	50g	1 どうもろこしは実を削ぎ落とし、ヒゲと軸と一緒に鍋に入れる。水をカップ2入れて5分茹でる。ヒゲと軸を取り出す。
長いも	50g	
豆乳(無調整)	カップ1	2 ①と、玉ねぎ糀、長いも、豆乳をミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌し漉す。温めても、冷やしても、おいしい。
こしょう	適量	

腸を動かす

えのきのピーマン糀ナムル 4人分

えのきだけ 1束 → 石突きを切り落とし、半分に切る
ピーマン糀 30g

作り方

- 1 材料を鍋に入れ、火にかける。えのきだけがややしんなりしたらOK.