

まりさんと一緒に薬膳晩ごはんを作ろう♪

『盛夏の養生 手間なし薬膳レッスン』

zoom

- *つくりおき「生姜シロップ」
- *だし(山形県の郷土料理)
- *鶏と夏野菜のカレーグリル
- *レタスのガーリックサラダ

<食材リスト>

★鶏むね肉

★きゅうり、なす、オクラ、みょうが、青じそ、レタス、生姜、にんにく、レモン、ゴーヤ or ズッキーニ、パプリカ

★だし昆布、梅干し

★調味料

みそ、しょうゆ、みりん、酒、カレー粉、酢、はちみつ、オリーブオイル、粗塩、こしょう

<調理器具>

鍋、ボウル、ザル、おろし金、耐熱容器(グリル用)

<下準備>

★野菜洗う、皮をむく(たまねぎ)

★ごはんを炊く

ご準備よろしくお祈いします！