

## うるおいプラス



### つくりおき だし つくりやすい分量



なす	1本	作り方	
きゅうり	1本	1	なすは5mm角に切り、しょうゆ小さじ1(分量外)をなじませ10分程置く。軽く水気を絞る。
オクラ(ゆでて)	10本		
みょうが	2コ	2	生姜はみじん切り、オクラは小口切り、その他の材料は5mm角に切る。
青じそ	10枚		
生姜	1片	3	材料すべて合わせて、冷蔵庫で1時間ほどねかせる。
昆布	3cm角		ごはんにかけて、いただきます。
<A>			
しょうゆ	大さじ3		
みりん	大さじ1		
酢	大さじ1		

## 消化促進



### つくりおき 生姜シロップ つくりやすい分量



生姜	100g	作り方	
はちみつ	150g	1	生姜をスライスし、梅干しを入れてはちみつを回しかけて1日置く。(冷蔵庫で4週間程保存可)
梅干し	2コ	*	

## 胃腸力アップ



### つくりおき にんじんとセロリの甘酢 つくりやすい分量

にんじん	1本	作り方	
セロリ	1本	1	にんじんは千切り、セロリは斜め薄切りにする。
生姜シロップの生姜	適量	2	Aをポリ袋に入れて、1と生姜も入れて空気を抜く。20分以上なじませる。
<A>			
酢	大さじ4		
粗塩	小さじ1		
生姜シロップのはちみつ	大さじ2		

胃腸を丈夫にして夏疲労を予防する

 鶏と夏野菜のカレーグリル 4人分

zoom

鶏肉(むね)	1枚	作り方	
<下味>		<b>1</b>	鶏肉を1.5cm厚さのそぎ切りにし<下味>を揉み込み20分以上置く。
みそ	小さじ1	<b>2</b>	ゴーヤは種を除いて1cm厚さの輪切り、パプリカはヘタと種を除いてくし形に切る。
にんにくすりおろし	1片	<b>3</b>	2を平らに並べ、上に1を重ねないように敷き詰める。アルミホイルをかぶせ、魚焼きグリル中火で15分焼く。
カレー粉	大さじ1		
ゴーヤ又はズッキーニ	1本		
パプリカ	1/2コ		

消化促進

 レタスのガーリックサラダ 4人分

zoom

レタス	1玉	作り方	
にんにく	2片	<b>1</b>	レタスを一口大にちぎってボウルに入れる。
オリーブオイル	大さじ1	<b>2</b>	にんにくはみじん切りにしてオリーブオイルで炒める。熱いうちに1に絡めレモン汁、ブラックペッパー、粗塩を適量混ぜる。
レモン果汁・ブラックペッパー・粗塩	各適量		

水分代謝

 魚のレモン蒸し 4人分

魚切り身	4切れ	作り方	
粗塩	小さじ1	<b>1</b>	かぼちゃは2cm角、玉ねぎはくし形、しめじは石突きを切り落として小房に分ける。トマトは一口大に、サヤインゲンは3cm長さに切る。
レモンくし形切り	4切れ	<b>2</b>	1をフライパンに敷き詰め、粗塩をなじませた魚と、あればローズマリーをのせる。水と酒を入れてフタをし、強火にかけ、沸騰したら弱火にして10分加熱する。
にんにく	1片	<b>3</b>	仕上げにレモンを搾り、ブラックペッパーをかけて。
かぼちゃ	1/8コ		
玉ねぎ	1/2コ		
しめじ	1パック		
とまと	1コ		
さやいんげん	6本		
ローズマリー(あれば)	10cm		
水	カップ1		
酒	大さじ3		
ブラックペッパー	適量		