まりさんと一緒に薬膳晩ごはんを作ろう♪

『秋の養生 リセット薬膳』

zoom

- * 茄子しゃぶみょうがごまみそだれ
- * きのこのすだちスープ
- * かぼちゃとナッツのサラダ
- * オートミールおはぎ

<食材リスト>

★豚肉しゃぶしゃぶ用

★なす、オクラ、みょうが、生姜、すだち、しめじ、かぼちゃ、玉ねぎ

★オートミール、上新粉(白玉粉)、白ごま、アーモンド(くるみ)、レーズン、クリームチーズ、小豆(又はゆで小豆)

★調味料

みそ、酢、はちみつ、オリーブオイル、ゴマ油、粗塩、こしょう、ラー油、きび糖

<調理器具>

鍋、ボウル、ザル、おろし金、耐熱容器(レンジ用)、ラップ

<下準備>

★野菜洗う、皮をむく(たまねぎ)

★あんこを作りたい人はレシピどおりに小豆を煮る

★ごはんを炊く

ご準備よろしくお祈いします！