

1鍋2品同時調理♪ 冬に冷えないカラダ作り

🍱 みそ筑前煮 & 蒸ブリのニラ塩だれ 4人分

zoom

みそ筑前煮

ごぼう	1/2本	→	乱切り
れんこん	1/2節	→	乱切り
里芋	200g	→	2cm角
にんじん	1/4本	→	乱切り
こんにゃく	1/2枚	→	一口大にちぎり塩ゆで
大豆	カップ1/2		
水	カップ1		
白いりごま	小さじ1		
A [みそ・コチュジャン	各大さじ1		
はちみつ	小さじ1		

作り方

- 鍋に湯を沸かし、沸騰したら洗った大豆を入れてフタをし、40分置く。
- ①の鍋に筑前煮の具材を入れる。クッキングシートをかぶせてブリを置く。生姜をのせ酒をまわしかけ、フタをして強火にかける。（このときクッキングシートの角全てが鍋フタの外にはみ出るようにし、鍋内にずりおちないように抑える。）沸騰したら弱めの中火にして10分加熱する。

蒸ブリのニラ塩だれ

ブリ切り身	4切れ
土生姜千切り	10g
粗塩	小さじ1/4
酒	大さじ2
<ニラ塩だれ>	
にら（小口切り）	1袋
粗塩	小さじ1
ごま油	大さじ1

- 2** <ニラ塩だれ>材料をすべて合わせる。
- 3** ②のブリを器に盛り、③をかける。『蒸しブリのニラ塩だれ』できあがり。
- 4** クッキングシートに残った蒸汁を鍋に入れ、クッキングシートを取り出す。煮汁に<A>を溶かしませてフタをして、さらに5分煮る。
- 5** フタを開けて煮汁を煮詰め『みそ筑前煮』のできあがり。盛り付けて、白ごまをのせる。

* 内寸直径18cm、高さ8cmの鍋を使用。クッキングシート30cm四方

肺を丈夫にして免疫力アップ

🍱 小松菜のもみ漬 4人分

zoom

小松菜	200g	作り方
しょうゆ	大さじ1	
にんにくスライス	1片	

- 1** 小松菜は2cm長さに切る。にんにくと一緒にボウルに入れてしょうゆをまわしかけ、しんなりしたら水気を絞る。

おなか保温

かぼちゃのごま粥 4人分

白米	カップ1	→	洗って30分水浸する
かぼちゃ	1/8コ	→	2cm角に切る
黒ごま、白ごま	合わせて大さじ2	→	煎って粗く擦る

水 カップ3 **作り方**

粗塩 小さじ1/3

すりおろし生姜 適量

1 米、水、かぼちゃを鍋に入れて火にかける。煮立っていたらごく弱火にし20分ほど煮る。

2 粗塩で味付けをし、仕上げにごま（トッピング用は取り置く）を混ぜて生姜を添える。

おなか保温

酒粕蒸鶏 4人分

zoom

鶏むね肉 1枚 **作り方**

酒粕 10g

粗塩 小さじ1/2

*ポリ袋

1 酒粕と同量の水、粗塩を耐熱容器に入れ、電子レンジ600W-40秒加熱する。

2 ポリ袋に鶏むね肉と①を入れてなじませ、30分以上置く。

3 ポリ袋ごと鍋に入れて、被る程度の水を入れて弱火にかける。フタをして10分、途中裏返ししながら加熱する。そのまま粗熱をとる。

カラダの軸をしっかりさせる

干し大根ときのこのソテー 4人分

大根 1/4本 → 皮ごと1cm厚さ輪切りにし1日天日干し

しめじ 1パック → 石突きを切り落とし、小房に分ける

ごま油 大さじ1 **作り方**

粗塩 適量

粗挽きコショウ 適量

1 フライパンにごま油を敷き、大根を両面こんがり焼く。しめじを加え、粗塩、こしょうで味付けする。