

まりさんと一緒に薬膳晩ごはんを作ろう♪

『秋土用の養生で、冷え知らず』

zoom

🍲 味噌筑前煮

🍲 蒸しブリのネギ塩だれ

↑ふつうの鍋で2段調理

🍷 酒粕蒸鶏

🍲 小松菜しょうゆ漬

<食材リスト>

★鶏むね肉、ブリや生鮭など魚の切り身

★ごぼう、れんこん、人参、里芋、こんにゃく、生姜、にら、小松菜、にんにく、大豆(乾燥)

★調味料

酒粕、みそ、コチュジャン、はちみつ、ゴマ油、粗塩、しょうゆ

<下準備>

★野菜洗う、皮をむく(里芋、にんにく)

★鍋に湯を500cc沸騰させ、火を止め洗った大豆を入れ、フタをする
(レッスン開始の30分前にやっておく)

★ごはんを炊く

ご準備よろしくお祈いします！