

保温と保湿をつくりおき



ジンジャーオイル 作りやすい分量

土生姜 50g → スライス
ごま油 カップ1

作り方

- 1 生姜とごま油を鍋に入れ、ごく弱火にかける。10分ほど表面がきつね色に色づいたら火から降ろす。2週間程度保存可能。

zoom

補腎



ごまめショウガ つくりやすい分量

ごまめ 50g
くるみ 30g
<A>
はちみつ 20g
ジンジャーオイルの生姜 全量
酒 大さじ2

作り方

- 1 ごまめを耐熱皿に入れ、電子レンジ600wで90秒加熱し粗熱をとる。
- 2 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら①を入れて絡める。全体に絡まったら、砕いたクルミを加えて完成。

zoom

補腎・補脾



鶏の陳皮テリヤキ 4人分

鶏肉 (もも) 1/2本 → 食べやすく切る
れんこん 1/2節 → 半月切り
みかんの皮 (陳皮) 200g → 千切り
ジンジャーオイル 大さじ1
はちみつ 大さじ1
しょうゆ 大さじ1.5
こしょう 適量

作り方

- 1 フライパンにごま油を入れ鶏肉、れんこんを、火が通るまで炒める。
- 2 みかんの皮、はちみつ、しょうゆを加えて煮詰めたら完成。仕上げにこしょうをふる。

zoom

肺の水分代謝

👤 ほうれんそうのナムル 4人分

zoom

ほうれんそう	1束	作り方	
わかめ(乾燥)	3g		
にんじん	1/3本	1	ほうれんそうを茹でて水にさらし、2cm長さに切る。しょうゆ小さじ1をなじませ、1分置いて水気を絞る。にんじんも茹でる。
ジンジャーオイル	大さじ1	2	1とわかめ、ジンジャーオイル、粗塩を和えて完成。仕上げにごまをふる。
粗塩	小さじ1/3		
白いりごま	適量		

補肺・補腎

👤 白麻婆豆腐 4人分

zoom

豆腐	1丁(300g)	作り方	
豚ミンチ	80g	1	長いもは皮をむいて、すりおろす。エリンギは縦半分にしたあと斜め1cm厚さに切る。
長いも	150g	2	ジンジャーオイルで豚ミンチ、エリンギ、赤トウガラシを炒め、火が通ったら水、塩糶、固形スープ、長いも、豆腐を加える。
エリンギ	2本	3	ひと煮立ちしたら完成。仕上げに青ねぎ、お好みでジンジャーオイルをかける。
赤とうがらし	1本		
豆乳	カップ1		
塩糶orうすくちしょうゆ	大さじ1		
固形スープ	1コ		
水	カップ1/2		
ジンジャーオイル	大さじ1		
青ねぎ	適量		

補腎・補脾・水毒解消

👤 炒り玄米 作りやすい分量

玄米	適量	→ 玄米はスキレット等、厚手の鍋で香ばしく炒る。
炒り玄米ごはん		→ 白米に炒り玄米を混ぜて炊く
梅玄米茶		→ 炒り玄米を10分煎じて濾し、梅干を入れた湯飲み注ぐ。