

まりさんと一緒に薬膳晩ごはんを作ろう♪

## 『この冬は冷えない、むくまない』

zoom

- ・ジンジャーオイル
- ・鶏の陳皮テリヤキ
- ・白麻婆豆腐
- ・ほうれんそうのナムル
- ・ショウガごまめ

### <食材リスト>

★鶏もも肉、豚ミンチ、豆腐、豆乳

★れんこん、生姜、ほうれんそう、人参、長いも、エリンギ、みかん

★ごまめ、とうがらし、ごま、くるみ

★調味料

ごま油、粗塩、はちみつ、しょうゆ、酒

### <下準備>

★野菜を洗う

★豆腐はザルに上げておく

★ごはんを炊く

ご準備よろしくお祈いします！