

化痰

🍴 【つくりおき】 葱のアーリオオーリオ つくりやすい分量



長ねぎ	3本
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ4
粗塩	小さじ1

作り方

1 長ねぎを斜め1cm幅にカットして鍋に入れ、にんにくスライス、粗塩、オリーブオイルをなじませてフタをする。時々混ぜながら弱火で30分ほどじっくりと煮る。

* 保存するときは食材がオイルに常に浸かっているよう上からオリーブオイルをかけておく。冷蔵庫で2週間保存可能。

補陰

🍲 ねぎのサラダペペロンチーノ 4人分



パスタ	200g
ねぎのアーリオオーリオ	半量
えび（ブラックタイガー）	8尾
エリンギ	1パック
青菜	50g
ごま	大さじ1
にんにく	2片
赤トウガラシ	1本
粗塩、こしょう	適量

作り方

1 にんにくとオリーブオイルを炒め、香りがしたら赤トウガラシ、ねぎのアーリオオーリオを加えて炒める。

2 パスタを茹でる。沸騰した湯に対して1%の粗塩を入れ1分間ほぐしながら茹でる。フタをして火を止め、袋の表示時間どおり蒸らす。

3 2のゆで汁をカップ1取り置き、ザルにあげる。1にエリンギとえびを加え、表面の色が変わる程度に炒める。

4 パスタを炒め合わせ、粗塩、こしょうで調味する。仕上げに青菜、ごまを絡めて完成。

補脾

🍲 かぶのポタージュスープ 4人分



かぶ	300g	→ いちょう切り 葉があればさっと茹でて刻む
水	カップ3	
固形コンソメ	1コ	
豆乳	カップ1	
くず粉	10g	
粗塩	小さじ1/2	
オリーブオイル	大さじ1	
コショウ		

作り方

1 かぶをオリーブオイルを炒め、粗塩をふる。

2 水とコンソメを入れて火が通るまで10分ほど煮る。

3 ミキサーにかけて鍋に戻し入れ、豆乳と水溶きくず粉でとろみをつける。かぶの葉を飾って完成。

補腎・補陰

🍖 炊飯器でつくる ローストポーク 6人分



豚肉(肩ロース塊) 400g → 下味をもみこんで1晩置き、調理の1時間前に常温に置く

<下味>

粗塩・はちみつ 各小さじ1
ローリエ 8枚

<A>マスタードソース

マスタード大さじ1.5、酢大さじ1、
しょうゆ・はちみつ 各小さじ1、
粗塩小さじ1/2、オリーブオイル大4

オリーブオイル 小さじ2

<付け合わせ>

*好みの野菜 適量

作り方

1 フライパンにオリーブオイルを入れ、豚肉の表面に強火で焼き色をつける。粗熱がとれたら厚手のポリ袋に入れて密封し、もう一枚ポリ袋に包む。炊飯器に入れて熱湯を注ぎ入れ、豚肉が浮いてこないよう皿でフタをし、2時間保温する。

* れんこん、人参、ブロッコリーなどもポリ袋に入れて炊飯器へ。付け合わせに。

2 <A>をボウルに入れてよく混ぜる。

3 1の粗熱がとれたら食べやすく切り、2をつけていただきます。

補脾・補腎

🍲 かぼちゃの焼きプリン 6コ分

かぼちゃ 400g 作り方

卵 2コ

牛乳か豆乳 カップ1

きび糖 大さじ2

粗塩 ふたつまみ

<カラメル>

きび糖 大さじ2

シナモン 3ふり

1 かぼちゃを茹でる。材料すべてをミキサーに入れてしっかり攪拌する。

2 鍋にきび糖を入れて煮詰め、香ばしい香りがしたらシナモンを加える。熱いうちに容器に流し込む。

3 2が固まったら、1を容器に流し込む。

4 160℃に余熱したオーブンで20分焼く。