

気めぐり実感

🍳 かんきつ酢鶏 4人分

zoom

| | | | |
|---------------|------|---|------------------------------|
| 鶏むね肉 | 1枚 | → | 一口大にそぎ切りし、粗塩、こしょう、米粉をなじませる |
| 粗塩、こしょう、米粉 | 各適量 | | |
| かぶ | 中1口 | → | 1cm厚さいちょう切り |
| さつまいも | 中1本 | → | 1cm厚さいちょう切りし、5分ゆでる（ゆで汁はスープに） |
| 柑橘（清美、デコポンなど） | 1口 | → | 皮は薄く削いで刻む 果肉は1cm厚さいちょう切り |
| オリーブオイル | 大さじ1 | | |

<A>

| | |
|--------------|--------|
| 酢 | 大さじ3 |
| はちみつ | 大さじ1 |
| 粗塩 | 小さじ1/2 |
| しょうゆ、粗挽きこしょう | 各少々 |

作り方

- 1 フライパンにオリーブオイルをしき、鶏肉を焼く。8割ほど火が通ったらかぶを炒め合わせ、Aを加える。
- 2 さつまいも、柑橘を加えて、さっと炒め合わせて完成。

「氣」がおちつく

🍳 かきたま汁 4人分

zoom

| | | | |
|-------------|------|---|----------|
| えのきだけ | 1袋 | → | 食べやすくカット |
| 卵 | 1口 | | |
| 水（さつまいもゆで汁） | カップ2 | | |
| みそ | 適量 | | |

作り方

- 1 水、えのきだけを火にかけ、煮立ったらみそを加える。
- 2 卵を溶き入れて、完成。

のぼせ解消

🍳 ほうじ茶豆ごはん 4人分

zoom

| | | |
|--------------|--------|-------------------------------------|
| 米 | 2合 | 作り方 |
| いり大豆 | 1/2合 | 1 洗った米に、分量の水、粗塩、いり豆、ほうじ茶パックを入れて、炊く。 |
| ほうじ茶（1L用パック） | 1袋 | |
| 粗塩 | 小さじ1/2 | * 炒り豆がなければ乾燥大豆をフライパンで炒ってから使用してもOK |

イライラや不安感解消

🍴 三つ葉と甘辛豆腐の和風サラダ 2人分

zoom

| | | |
|-------------|------------|--|
| 豆腐 | 1/2丁(150g) | 作り方 |
| 三つ葉 | 1束 | 1 三つ葉は3cm幅に切りボウルに入れる。その上に玉ねぎをスライスしてのせる。 |
| 玉ねぎ | 1/4コ | 2 フライパンにごま油を敷き、にんにくを炒める。色づいたら豆腐を炒め、香りがしてきたらクルミを砕いて加える。しょうゆ、みりんを味付けし、アツアツを①にのせる。 |
| ミニトマト | 2コ | 3 こしょうをふり、レモンを搾って完成。混ぜて召しあがれ。 |
| くるみ | 4粒 | |
| にんにく(みじん切り) | 1片 | |
| レモン | 1/4コ | |
| ごま油 | 大さじ1 | |
| しょうゆ・みりん | 各大さじ1 | |
| こしょう | 適量 | |

水毒解消

🍲 人参と糸こんにゃくのさつと煮 4人分

| | | | |
|---------|--------|--|--|
| 人参 | 1本 | → 千切り | |
| 糸こんにゃく | 1袋 | → 1分ゆでてざるにあげ、食べやすく切る | |
| オリーブオイル | 小さじ2 | | |
| みりん | 大さじ1.5 | 作り方 | |
| しょうゆ | 大さじ1 | 1 糸こんにゃくをフライパンで乾炒りする。表面の水分がなくなったら人参、オリーブオイルを加えて炒める。 | |
| | | 2 みりん、しょうゆを加え、煮詰めたら完成。 | |

気もち落ち着く

🍲 黒ごま屑粉プリン 4人分

| | | |
|---------|-------|-----------------------------------|
| 黒ごま | 20g | 作り方 |
| くず粉 | 25g | 1 黒ゴマはプチプチと2～3粒はねるまで炒る。 |
| 豆乳(無調整) | カップ2 | 2 材料すべてをミキサーにかける。 |
| きび等 | 大さじ2 | 3 鍋に入れて火にかけ、とろみがつくまでかき混ぜる。 |
| 粗塩 | ひとつまみ | 4 容器に流し込んで完成。温かいうちにどうぞ。 |