2024年2月『薬膳料理教室 yakuzen story』ZOOM レッスン

まりさんと一緒に薬膳晩ごはんを作しましょう♪

『イライラリセット 薬膳料理 LIVE レッスン』

zoom

- *かんきつ酢鶏
- *かきたま汁
- *三つ葉の豆腐サラダ
- *ほうじ茶豆ごはん

<食材リスト> (4人分)

★鶏むね肉、卵、豆腐(木綿)

★かぶ、さつまいも、みかん(清美やデコポンなど)、えのきだけ、玉ねぎ、三つ葉、ミニトマト、にんにく、レモン

★ほうじ茶(お茶パック)、節分用いり豆 or 乾燥大豆、くるみ、米

★調味料

酢、はちみつ、粗塩、しょうゆ、みりん、みそ、こしょう

<下準備>

★米を洗ってほうじ茶パックを30分浸けておく

★野菜洗う

★玉ねぎ皮をむいておく

ご準備よろしくお祈いします！