

気力体力の充実

ふきの葉ミートボール 20コ分

豚ミンチ	300g	作り方
豆腐	300g	1 豆腐は粗塩をなじませ1晩置く。30分ざるにあげて水気を切る。
粗塩	小さじ1	
ふきの葉	2〜3枚	2 ふきの葉はサッと茹でて水に30秒さらし、みじん切りにする。
生姜すりおろし	小さじ2	3 豚ミンチに①と②を練り混ぜる。生姜、こしょう、溶き卵を混ぜ、20等分して丸めてフライパンに並べる。片面は中〜強火で焼き色をつけ、裏返してフタをし、弱火で10分加熱して火を通す。
コショウ	少々	
卵	1/2コ	
＜酒かすソース＞		4 ＜酒かすソース＞酒粕と水をレンジにかける。粗塩、ヨーグルトを混ぜる。3にかけて召し上がれ。
酒粕50g、水大さじ2、塩小さじ1、プレーンヨーグルト大さじ3		

気が巡り、カラダ軽快

ふきのサラダ 4人分

ふき	1束	→ スジをむいて、斜め薄切りにする
鶏むね肉	1/2枚	→ 粗塩をなじませ10分ほど置く
粗塩	小さじ1	
オリーブオイル	大さじ1	作り方
粗塩	小さじ1/2	1 鍋に湯を沸かし、ふきをサッと茹でて水にさらす。
		2 鶏肉は鍋に入れてひたひたの水を注ぎ、10分煮て粗熱が取れたら裂く。
		3 1と2にオリーブオイルと粗塩を和える。

血流スムーズ

生わかめのきんぴら 4人分

生わかめ	100g	1 生わかめは食べやすく切り、よく洗う。ごま油で炒め、唐辛子、みりん、しょうゆを加えて味付けする。
ごま油、みりん しょうゆ、赤唐辛子		

カラダ充実

 とろろオープンオムレツ 4人分

卵	2コ	
長いも	120g	→ 半分はすりおろし、半分は1cm角に切る
玉ねぎ	1/2コ	→ 1cm角に切る
菜の花	5~6本	→ 1cm幅に切る
ミニトマト	8コ	
オリーブオイル	大さじ1	作り方
粗塩	小さじ1	1 卵を溶きはぐし、すりおろした長いもと粗塩を混ぜる。
		2 オリーブオイルでカットした長いも、玉ねぎに塩こしょうをして炒める。1を流し込み、半熟状までかきまぜながら火を通す。
		3 ミニトマト、菜の花を散らし、フタをして弱火で10分ほど、じっくり火を通す。

気詰まり一気に解決！

 大根のレモンスープ煮 4人分

大根	1/2本	→ 千切り
鶏肉のゆで汁	カップ1	
レモン	1コ	作り方
しょうゆ	少々	1 大根と鶏の煮汁を3分煮る。レモン果汁と、皮を刻んで加え、しょうゆを少々加えて完成。

お通じととのえる

 オートミールぼたもち 一口大10コ分

オートミール	60g	作り方
水	カップ1/2	1 オートミールと水を耐熱ボウルに入れて2分浸水し、ラップをかけずにレンジ強で1分加熱する。上新粉、きび糖、粗塩を混ぜる。
上新粉	40g	
きび糖	大さじ1	2 ラップをかけてさらに4分加熱する。木べらでなめらかにし、水を浸けながら丸める。
粗塩	少々	3 あんこをのせて、抹茶をかける。
あんこ	適量	
抹茶	少々	

<黒糖あんこ>小豆300g、水1500ml、黒糖200g、粗塩小さじ1/2

小豆を洗い、分量の水とともに鍋に入れて1時間ほど煮る。黒糖、粗塩を加えて煮詰める。