

まりさんと一緒に薬膳晩ごはんを作しましょう♪

『解毒シーズン 薬膳料理 LIVE レッスン』

zoom

- *ふきの葉ミートボール
- *ふきのサラダ
- *新わかめのきんぴら
- *大根のレモン煮

<食材リスト> (4 人分)

★豚ミンチ、鶏むね肉、豆腐(木綿)、卵

★ふき(なければセロリや三つ葉)、ふきの葉(なければ大葉やセロリの葉)、生姜すりおろし、大根、レモン、生わかめ(なければ乾燥わかめを水戻し)

★調味料

オリーブオイル、粗塩、しょうゆ、みりん、こしょう、ごま油

*酒かすソースがあれば OK

★調理器具

スライサーがあれば

<下準備>

★豆腐、鶏むね肉にそれぞれ粗塩をまぶして 30 分以上置く

★野菜を洗う

★ごはんを炊く

ご準備よろしくお願ひします！