

胃腸の元気をつくる

🍳 鶏肉の山椒甘辛煮 4人分

zoom

鶏肉 (もも)	1枚	→	一口大にカット
新じゃが	1口	→	1cm厚さのいちょう切り
大根おろし	適量		
山椒実 (粉山椒可)	適量		
はちみつ	大さじ1		
しょうゆ	大さじ1		

作り方

- 1 フライパンに鶏肉を皮を下にして並べる。じゃがいもも並べ火にかける。焼き色が付いたら裏返して山椒の実を入れて焼き、火が通ったらはちみつ、しょうゆを加えて炒め絡める。
- 2 盛り付けて、大根おろしを添える。

胃腸の養生・気持ちとのえる

🍲 人参のチヂミ 4人分

zoom

にんじん	1本	→	千切り
たまねぎ	1/2玉	→	5mm幅スライス
粗塩	小さじ1		
米粉	80g		
卵	1口		
ごま油	大さじ2		

作り方

- 1 にんじん、玉ねぎに粗塩をなじませ10分置く。
- 2 1に米粉を絡め、卵を加えて混ぜる。
- 3 フライパンにごま油を敷き、2を焼く。食べやすく切り分ける。

胃腸リセット

🍲 キャベツと豆のスープ 4人分

zoom

キャベツ	1/2玉	→	ざく切り
エンドウ豆	好みの量	→	剥いて房と実に分ける
たまねぎ	1/2玉		
固形スープの素	1口		
水	カップ2		
こしょう	少々		

作り方

- 1 エンドウ豆の実と房(ザルに入れて)を鍋に入れて10分煮る。
- 2 房を取り出し、キャベツ、スープの素を入れてサッと煮る。コショウをふって完成。

炎症を鎮める



根菜のマリネ(サラダ) つくりやすい分量

zoom

ごぼう	100g	→	表面の土をふきんなどで包んで洗い落とし、斜め薄切り
れんこん	100g	→	5mm厚さの半月切り
ごま油	大さじ1		

<A>

酢

しょうゆ

赤唐辛子

レタス、ミニトマト、きゅうりなど

大さじ4

大さじ2

1本

作り方

- 1 フライパンにごぼう、れんこんとごま油を入れてフタをし、弱火で10分ほど蒸し焼きにする。(時々かきまぜる)
- 2 Aをポリ袋に入れ、1を入れて20分~漬ける。
- 3 そのままで美味しく、レタスなどに絡めても。

胃腸の水毒さよなら



梅ひじきソフトふりかけ つくりやすい分量

zoom

芽ひじき(乾燥)	5g	→	水戻しして、よく洗う
大根	100g	→	5mm角切り
梅干し	大2コ	→	粗く刻む
梅酢	大さじ4		

(又はしょうゆ、酢 各大さじ2)

白ごま

青じそ

適量

10枚

作り方

- 1 梅酢と大根をポリ袋に入れて20分置く。
- 2 ひじきを1分ほど茹でて①と梅干し、ごま、刻んだ青じそを合わせる。