

夏はカレーで、汗をかく！



ルウなし 豚肉ピーマンカレー 6～8杯分

zoom

豚肉 300g

新じゃが 中4コ → 一口大にカット

ピーマン 3コ → 一口大にカット

新玉ねぎ 1コ → 粗みじん切り

にんにく 2片 → みじん切り

カットトマト 1缶(400g)

粗塩 小さじ1

オリーブオイル 大さじ1.5

はちみつ 大さじ1

ナンプラー 小さじ1/2

みそ 小さじ1

水 カップ1

<A>

カレー粉 大さじ3

ターメリック・シナモン 各大さじ1

作り方

1 新じゃが、にんにく、玉ねぎに塩を加えて炒める。

2 Aを加えて炒め、香りがしたらトマトと水を加えてひと混ぜし、ナンプラーとハチミツを入れてフタをし、弱火で10分煮る。

3 じゃがいもに火が通ったら豚肉、ピーマンを入れて1分煮て、10分以上蒸らす。

紫外線対策



塩ヨーグルトのフレッシュいちごソース 4人分

zoom

いちご 200g → 1/2カット

はちみつ大さじ3、ローズマリー、粗塩少々

<塩ヨーグルト>

ヨーグルト(プレーン) 250g

粗塩 小さじ1/2

作り方

1 いちごにはちみつと粗塩をなじませ、ローズマリーを加えて30分以上置く。

2 ヨーグルトに粗塩を混ぜて器に入れ、1をかけて完成。

うるおいアップ！



【つくりおき】甘酢 つくりやすい分量

zoom

酢 カップ2

はちみつ 150g

粗塩 大さじ1

昆布 10cm角

作り方

1 <A>を鍋に入れて、ひと煮立ち。粗熱が取れたら利用可能。

* 酢の物、お寿司、サラダにかける など

* 冷蔵庫で2週間

血めぐり「心」を調える



かつおの南蛮漬け

4人分

かつおたたき(短冊)	100g	→ 食べやすく切る
きゅうり	1本	→ 皮に粗塩少々(分量外)をすり込み、長めの乱切りにする
新玉ねぎ	1コ	→ スライス
粗塩	小さじ1	作り方
甘酢	大さじ3	
		1 新玉ねぎに粗塩をふり、しんなりしたら甘酢をなじませる。
		2 かつお、きゅうりを器に盛り、1をかける。冷蔵庫で1時間以上おくと、なじんでおいしい。

化痰してデトックス



たけのこの白和えサラダ

4人分

たけのこ(ゆで)	150g	→ 薄くいちょう切り
そら豆	10粒ほど	→ 鞘から取り出す
豆腐(木綿)	100g	→ ザルに上げ、30分ほど水切り
<A>		
みそ	大さじ1	<作り方>
甘酢	大さじ2	
練りからし	小さじ1	
こしょう	適量	
		1 ボウルに豆腐を入れ、泡立て器でよく練ってクリーム状にする。<A>を入れよく混ぜる。
		2 たけのこ、そら豆を5分程ゆでて、そら豆は皮をむく。
		3 材料すべてを和えたらできあがり。

水めぐり「水毒」解消



ハーブごまドレッシング

4人分

<サラダ野菜>

レタス、トマトなど

→ 食べやすく切る

<ハーブごまドレッシング>

パセリやハーブなどみじん切り

カップ1/2

すりごま(黒)

大さじ2

にんにくすりおろし

1片

甘酢・オリーブオイル 各大さじ2

作り方

- 1** ハーブドレッシングの材料を混ぜる。
- 2** サラダ野菜をボウルに入れ、1で和える。