

めぐりとうるおいを守る

zoom



つくりおき ニラレモンだれ つくりやすい分量

にら	1束	→ 小口切り
生姜みじん切り	20g	
レモン	2コ	作り方
酢	大さじ2	1 レモンを電子レンジ500wで1分加熱し、果汁を絞る。
しょうゆ	大さじ5	2 材料すべてを容器に入れ、20分以上なじませる。
ごま油	大さじ3	* 麺、豆腐、サラダ、肉、魚などにかけて
		* 冷蔵庫で2週間保存可

腸にもうるおい

zoom



つくりおき きのこめんつゆ つくりやすい分量

しめじ、えのき、なめこなど	200g	作り方
干しいたけ	2枚	1 干しいたけと昆布を1晩浸水する。
だし昆布	10cm角	2 きのはいしづきを取り、ほぐす。
水	カップ2	3 材料すべてを鍋に入れて火にかけ、煮立ったら粗熱をとる。
酒・みりん	各大さじ3	* 麺類、煮物、スープに
しょうゆ	大さじ4	* 冷蔵庫で1週間

こもった熱を冷ます

zoom



つくりおき 麴玉セロリ つくりやすい分量

セロリ	2本	作り方
玉ねぎ	1コ	1 セロリは斜め1cm厚さに、たまねぎはスライスし、塩麴をなじませ30分以上置く。
塩麴	大さじ3程度	

胃腸を守る

zoom



豚キャベツ 4人分

豚肉(細切れ)	120g	
きゃべつ	200g	→ 一口大
新ショウガ	10g	→ せん切り
カイワレ大根	1/2パック	→ 根を切り落とし、半分に
ごま油	大さじ1	
粗塩、こしょう	適量	
酒	大さじ1	
ニラレモンだれ	大さじ2	

作り方

- 1 ショウガと貝割れはボウルに合わせてサッと水洗いして水気を切る。
- 2 フライパンにごま油を入れて豚肉を炒める。火が通ったら<ニラレモンだれ>を加えて炒め絡め、粗塩とこしょうで調味する。
- 3 盛り付けて、1 をのせて、ざっくりまぜながらいただく。

気持ちにうるおい



いかとトマトの炒めもの 4人分

いか	1杯	→ 食べやすく切る
トマト	2コ	→ 一口大
きくらげ	2枚	→ 水で戻す 食べやすく切る
オリーブオイル	大さじ1	
ニラレモンだれ	大さじ2	
粗塩・こしょう	適量	

＜作り方＞

- 1 オリーブオイルでイカときくらげを炒める。ニラレモンだれを加え、トマト、粗塩とコショウで味を調える。

水めぐり「水毒」解消

zoom



ひじきの梅煮つけ 4人分

ひじき(乾燥)	10g	→ 水で戻す
にんじん	1/2本	→ 千切り
糸こんにゃく	100g	→ 下ゆでして食べやすくカット
薄あげ	1枚	→ 千切り
梅干し	中2コ	
きのこめんつゆ	カップ1	
ごま油	大さじ1	

＜作り方＞

- 1 ごま油でこんにゃく、ひじき、にんじん、薄あげを炒め、きのこめんつゆと梅干しを加え、汁気がなくなるまで煮る。

胃腸の粘膜保護



きのこころろ

4人分

zoom

長芋

200g

作り方

きのこめんつゆ

適量

1

長芋はすりおろし、きのこめんつゆと合わせる。

化痰してデトックス



豆腐ときゅうりの麴セロリ和え

4人分

豆腐(木綿)

1丁

作り方

きゅうり

1本

1

きゅうりは叩き、豆腐はさいの目に切る。麴玉セロリを和える。

麴玉セロリ

適量

血めぐり「心」を調える



レタスのスープ

4人分

鶏ミンチ

40g

レタス

1/2玉

→ 一口大

麴玉セロリ

大さじ2

水

カップ2

作り方

粗塩・こしょう

適量

1

鍋に鶏ミンチと麴玉セロリを入れてなじませ、10分置く。

2

1に水を入れ、鶏肉に火が通ったらレタスを加えて完成。粗塩とコショウで味を調える。