

2024.4月『薬膳料理教室 yakuzen story』ZOOM レッスン

まりさんと一緒に薬膳晩ごはんを作りましょう♪

## 『解毒シーズン 薬膳料理 LIVE レッスン』

zoom

- \* 鶏の山椒甘辛煮
- \* 人参のチヂミ
- \* キャベツと豆のスープ
- \* 根菜のマリネ
- \* 梅ひじきソフトふりかけ

### <食材リスト> (4人分)

★鶏モモ肉、卵、

★じゃがいも、大根、山椒の実(代用:粉山椒 or 木の芽 or 生姜)、にんじん、玉ねぎ、きゃべつ、エンドウ豆(代用:スナップエンドウ or さやえんどう)、ごぼう、れんこん、レタス、ミニトマト、

★乾物・スパイス

梅干し、白ごま、ひじき、米粉(代用:薄力粉 or 片栗粉)、唐辛子(一味)

★調理器具

フライパン、鍋、ポリ袋

### <下準備>

★鶏肉カット

★エンドウ豆をむく

★野菜洗う

★ひじき水戻し

★ごはんを炊く

ご準備よろしくお祈いします！