

まりさんと一緒に薬膳晩ごはんを作しましょう♪

『長夏・おなかしっかり薬膳料理 LIVE レッスン』

zoom

つくりおき 3 品

*ニラレモンだれ

*きのこめんつゆ

*麴玉セロリ

*豚キャベツ

*きのこところろ

*ひじき煮つけ

<食材リスト> (4 人分)

★豚肉(細切れ)、薄あげ

★ニラ、レモン、生姜、糸こんにゃく、好みのきのこ 2 種、セロリ、玉ねぎ、貝割れ、にんじん、長芋

★ひじき、梅干し

★調味料

塩麴、酢、しょうゆ、みりん、ごま油

<調理器具>

フライパン 1、鍋2、ボウル、ザル

<下準備>

★干しいたけと昆布を浸水

★ひじき水戻し

★糸こんにゃくを下茹で

★ごはん炊く準備

★野菜を洗う

ご準備よろしくお願ひします！