

しよくようじょう げんき
食養生で元気に！

あき やくぜん
秋の薬膳レシピ

こうし さくがわ みどり せんせい
講師：佐久川 碧 先生

★はじめるまえに、やくそく★

- ・けがをしないために、はしらない、ふざけない、どうぐをふりまわさない。
- ・はなしをきくときは、てをとめてしっかりききます。
- ・りょうりのまえ、トイレのあと、おにくをさわったあとはてをあらいます。
- ・グループのおともだちときょうりよくしてさぎょうします。

★今日のポイント★

「しよくようじょう きせつ たいちよう おう しよくちつ たいちよう げんき たも かんが
「食養生(季節や体調に応じた食物で、体調をととのえ元気を保つ)」の考
え方にもとづいて、あき かんそくによるかぜ べんぴ よぼう きたい
え方にもとづいて、秋の乾燥による風邪や便秘の予防が期待できるレシピにし
ました。

【梨と白きくらげの潤いコンポート】	
ざいりよう 1にんまえ 材料 (1人前)	つくりかた
・ なし 1/4 こ ・ しろう 白きくらげ 1 (ひと) かけ ・ くこのみ 実 しょうしょう 少々 ・ さとう 砂糖 おお 大さじ 1/2 ・ みず 水 25 cc ・ レモン汁 じる しょうしょう 少々	① しろう 白きくらげとくこのみ 実をぬるま湯で もど 戻す。 ② なべ 鍋に しろう 白きくらげ、ひとくちだい 一口大にカットした なし みず 水、 さとう 砂糖を入れ、おとしぶたをし て煮込む。なし 透明になったら火を止 め、くこのみ 実とレモン汁 じる 少々を加える。 ③ れいぞうこ 冷蔵庫で冷やす。 ※ さとう 砂糖の代わりにはちみつでもよい

やくぜん めん 【薬膳タンタン麺】	
ざいりょう にんまえ 材料 (1人前)	つく かた 作り方
<p>ちゅうかめん ・中華麺 (ゆで) 110g</p> <p>にく 【肉みそ】</p> <p>ぶた にく ・豚ひき肉 50g</p> <p>まつ み ・松の実 (ピーナツ代用可) 5g</p> <p>・らっきょう 4~5個 ※生が無い場合は漬物の甘らっきょうでも可</p> <p>あぶら しょうしょう ・ごま油 少々</p> <p>◆ピパーツ 2~3ふり</p> <p>◆甜麺醬 小さじ2</p> <p>◆砂糖 小さじ1</p> <p>◆おろしにんにく しょうしょう 少々</p> <p>◆おろししょうが しょうしょう 少々</p> <p>◆酒 おお 大さじ1</p> <p>【トッピング】</p> <p>・クレソン 20g</p> <p>・にんじん 20g</p> <p>ながいも ・長芋 20g</p> <p>あぶら てまりょう ・油 適量</p> <p>【スープ】</p> <p>みず ・水 150ml</p> <p>とうにゅう ・豆乳 150ml</p> <p>しろね ・白練りごま 大さじ2</p> <p>しょうゆ ・醤油 小さじ1</p> <p>さとう ・砂糖 小さじ 1/2</p>	<p>①クレソンは茹でてざく切りにする。 ながいも わ ぎ 長芋は輪切りにして油でソテー、に あぶら んじんはシリシリして油でソテー しておく。</p> <p>②肉みそをつくる。らっきょうをみじん にく 切りにし、松の実も食感が楽しめる まつ み しょうかん たの くらいにざっくりカットする。</p> <p>③フライパンにごま油、らっきょう、松 あぶら まつ の実を入れ、弱火でじっくり炒める。 み い よわび ひき肉を加え、色が変わってきたら◆ にく くわ いろ か を合わせて汁気がなくなるまで炒め あ しるけ る。</p> <p>④スープの材料を混ぜ合わせ、ひと ざいりょう ま あ 煮立ちさせる。 に た</p> <p>⑤中華麺をゆでて水を切り、器に盛る。 ちゅうかめん みず き うつわ も スープ、トッピング、肉みそを盛り付け にく も つ る。</p> <p>※大人はラー油や花椒などを加えて おとな ゆ かしょう くわ からみ 辛味をきかせてもおいしいです！</p>

<ul style="list-style-type: none"> ・<small>てんめんじゃん</small>甜麵醬 小さじ 1/2 ・<small>とり</small>鶏がらスープの<small>もと</small>素 小さじ 2 ・<small>とうぼんじゃん</small>豆板醬 (※) 少々 ・<small>あぶら</small>ごま油 (※) 少々 	<p>(※) <small>とうぼんじゃん</small>豆板醬と<small>あぶら</small>ごま油は<small>この</small>好みで<small>ちようせい</small>調整する</p>
---	---

※今回の調理実習においては松の実の代わりに「生ピーナツ」を使わせていただきました(*^-^*)

メモ (*^-^*)

