



## 『やさしい薬膳』

- 開催日 2021年10月26日（火）  
○講師 国際中医薬膳師 上村佳子 先生  
○主催 (株)日本食糧新聞社



【提供】  
ヒガシマル醤油うどんスープ

### ◆黒米と甘栗の炊き込みごはん◆

#### 〈材料〉2 合分

うどんスープ	1 袋
米	2 合
黒米	大さじ 2
甘栗	100 g
黒ごま	適量

#### 〈作り方〉

- ①米は洗い30分程ざるに上げておく。
- ②炊飯器に①を入れ2合分の水を入れ、うどんスープ、黒米、水(大さじ2)を加えたら軽くかき混ぜる。
- ③②に甘栗を加えて普通モードで炊く。
- ④炊き上がったたら器に盛り、黒ごまをかけていただく。

### ◆カンタンドリーチキン◆

#### 〈材料〉2 人分

唐揚げ用鶏肉 (むね肉又はもも肉)	300g
うどんスープ	1 袋
カレー粉	大さじ 1/2～1
ヨーグルト	100g
サラダ油	大さじ 1

#### 〈作り方〉

- ①ビニール袋に鶏肉を入れ、うどんスープを振り入れよくもみこむ。
- ②①にカレー粉、ヨーグルトを入れ肉となじませ、冷蔵庫で2～3時間ほど漬け込む。
- ③フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、②の鶏肉を皮目から焼き、色づいたら蓋をして中火で焼く。5分ほど火を通し、蓋をあけて両面焼き付ける。
- ④皿に盛り、旬の野菜などを添える。

### ◆春菊とわかめの酢の物◆

#### 〈材料〉2 人分

春菊	1 袋
乾燥わかめ	5 g
A うどんスープ	1/2 袋
水	大さじ 2
酢	大さじ 2
砂糖	大さじ 1

#### 〈作り方〉

- ①Aをすべて混ぜ合わせ、土佐酢風合わせ酢を作っておく。
  - ②乾燥わかめは水で戻しておく。春菊はさっとゆでて、食べやすい大きさに切る。
  - ③①に②を混ぜ合わせる。
- \* 水で戻したクコを入れると色どりもよく、より薬膳効能も高まる。

### ◆長芋ときのこの汁物◆

#### 〈材料〉2 人分

長芋	100g
きのこ類	100g
うどんスープ	1/2 袋
水	250ml
味噌	小さじ 1/2
無調整豆乳	50ml
サラダ油	大さじ 1

#### 〈作り方〉

- ①きのこ類は食べやすい大きさに切る。
  - ②長芋は皮をむき、5mm厚さのいちょう切りにする。
  - ③鍋にサラダ油を入れ熱し、①と②を入れきのこがしんなりするまで炒めたら、水とうどんスープを加えひと煮立ちさせる。
  - ④③に味噌を溶き入れ、最後に豆乳を加えてできあがり。
- \* ネギの小口切りや生姜のすりおろし、ごま、山椒などを加えるとより身体を温める。