



『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	100g
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	5g
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つておく。
 - 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
きのこの類	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きのこの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を入れきのこの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。