

薬膳料理講習会

夏バテ解消と秋に向けての薬膳



キビ入りご飯

～胃が疲れているときに～

材料	4人分	作り方
米	2合	米、キビをそれぞれ洗い、炊飯器に入れ、水加減して炊く。 エネルギー280kcal 蛋白質5.3g 脂質5g
キビ	15g	

蓮根入りハンバーグ

～気を補う～

材料	4人分	作り方
合い挽き肉	240g	蓮根はさいに目に切る、芽ヒジキは水に浸け戻す。 玉ねぎ、人参はみじん切りにする。 エノキは半分に切り、シメジは小房に分け、ネギはせん切りにする。 ボールに 、卵、塩、胡椒、生姜汁を入れ、粘りがでるまで良く混ぜる。五等分にし、丸める。 フライパンに油を熱し をいれ、ふたをして焼く。 裏返した時に を入れふたをして焼く。 ハンバーグを皿に取り、キノコに味付けする。 ハンバーグにキノコをかけ、レタス、トマトを添える。 エネルギー265kcal 蛋白質26.4g 脂質16.0g 塩分1.2g
芽ヒジキ	8g	
玉ねぎ	150g	
蓮根	80g	
人参	40g	
卵	1個	
塩、胡椒	小1/3、少々	
油	大2弱	
エノキ	100g	
シメジ	100g	
ネギ	50g	
酒	大1	
しょう油	大1	
レタス	120g	
ミニトマト	12個	

山芋とオクラの汁もの

～体に潤いを与える～

材料	4人分	作り方
オクラ	4本	オクラは薄い輪切り、キクラゲは水に戻し、食べやすく切る。 山芋はすり下ろす。 だし汁に を入れ、軽く火を通し味付けしお椀に注ぎ、 を入れる。 エネルギー30kcal 蛋白質1.2g 脂質0.1g 塩分0.7g
山芋	80g	
白キクラゲ	2g	
薄口しょうゆ	小1弱	
塩	小1/2	
だし汁	600ml	
わさび	好みで	

南瓜のマーマレード煮 落花生和え

～気のめぐりをよくする～

材料	4人分	作り方
南瓜	250g	南瓜を一口大に切り、ピーナッツは粗く刻み、炒っておく。 鍋に南瓜、マーマレードを入れ浸るくらいの水を加え煮る。 炒ったピーナッツをまぶす。 エネルギー80kcal 蛋白質2.2g 脂質2.1g
マーマレード	大1弱	
ピーナッツ	15g	

夏バテ解消と秋に向けての薬膳

9月になっても酷暑が続き、夏の疲れが取れにくくなっています。

冷たい物の、食べ過ぎ、飲み過ぎで胃の働きが低下

食欲不振、むくみ、無気力、倦怠感など

夏バテ

この夏の疲れを放っておくと、秋になり風邪をひきやすくなります。
早めに改善しましょう。

夏バテ解消の食材

弱くなった脾胃を補い健やかにする

……山芋 ジャガイモ 南瓜 キノコ類 豆腐 クコ ぶどう 栗

冷えた体を温める

……鶏肉 豚肉 鮭 ニンニク 人参 ネギ 生姜 もち米 シナモン

秋は乾燥の季節

体を潤す食材を取り入れ、身を乾燥から守る

……山芋 百合根 あんず 大根 蓮根 クコ ごま 牛乳 卵 豆乳
豆腐 豚肉 梨 白キクラゲ