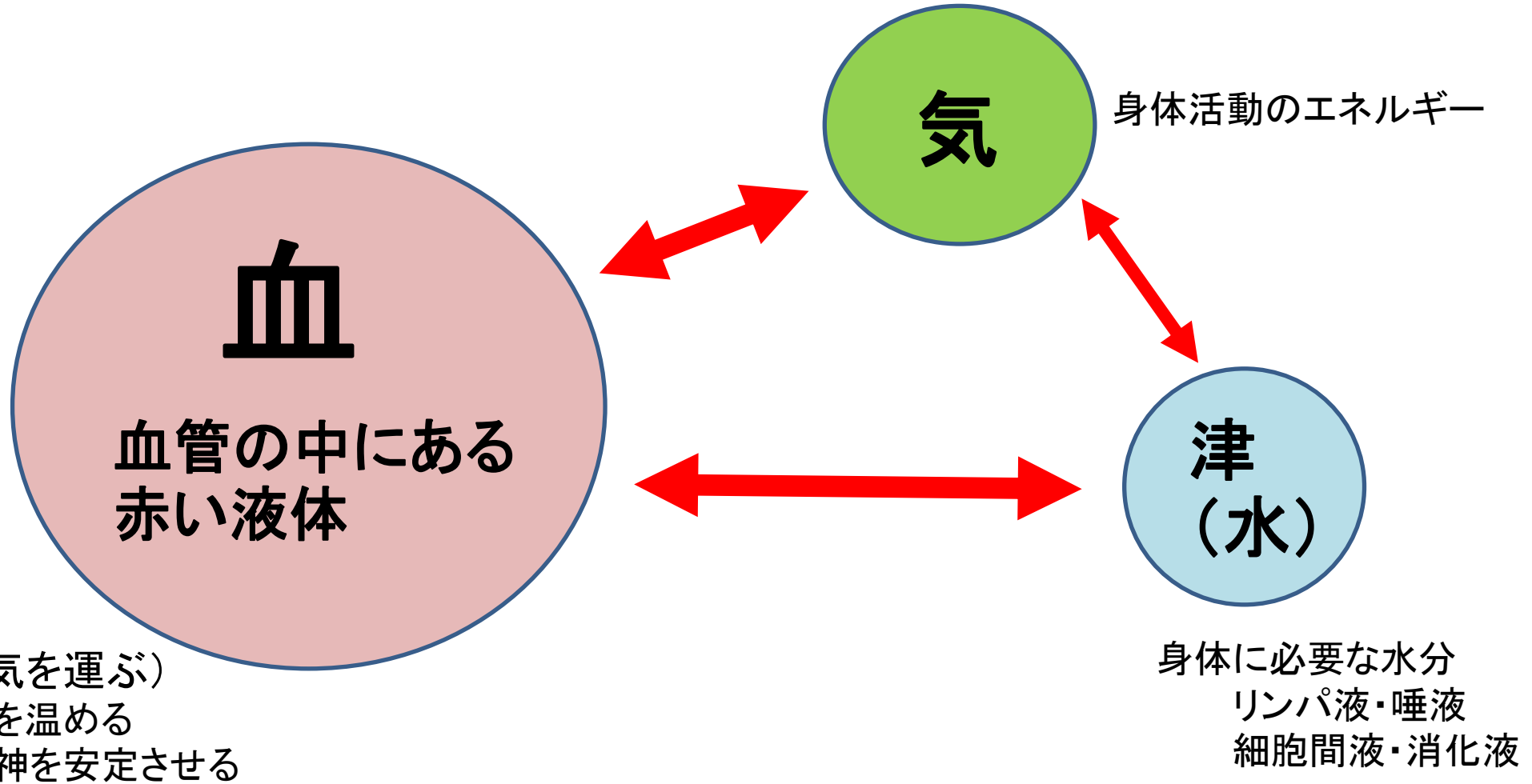


誰でも・どこでもできる
薬膳料理と健康づくり

～免疫力を高める秋から冬の薬膳料理～

第3回 今日のテーマ

けつ
血



血を補う薬膳食材

卵 レバー いか にんじん ほうれん草
黒豆 ぶどう くこの実 牛肉 等

気血を巡らせる薬膳食材

玉ねぎ らっきょう 陳皮、柑橘類 等

今日の薬膳料理

- くこの実とほうれん草のパンケーキ
- にんじんとレーズンのサラダ
- 陳皮紅茶

くこの実とほうれん草のパンケーキ

【材料】

かぼちゃ	70g
くこの実	大さじ2
ほうれん草	100g
玉ねぎ	1/2個
スモークサーモン	50g
粉チーズ	大さじ2
塩・こしょう	各少量

A	卵	2個
	豆乳	50ml
	サラダ油	50ml
B	薄力粉	100g
	BP	小さじ1

【作り方】

- ① かぼちゃは皮ごと2mm厚さに切る。玉ねぎは細かく刻み、かぼちゃと一緒にレンジに3分かけて冷ましておく。
- ② くこの実は水で戻す。ほうれん草はゆでて水気を取り、2cm長さに切る。スモークサーモンは一口大に切る。
- ③ 大きめのボールにAをいれてよく混ぜてから①、②、粉チーズを加え混ぜる。ふるったBを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ④ 熱したフライパンに流し入れ、ふたをして弱火で15分ほど焼き、裏返して5分ほど焼く。

にんじんとレーズンのサラダ

【材料】 4人分

にんじん	2本
レーズン	大さじ2
A	酢 大さじ2
	塩 小さじ1/2
	こしょう 少量
サラダ油	大さじ1

【作り方】

- ① にんじんはよく洗い、5cm長さのせん切りにする。レーズンはサッと洗ってぬるま湯につけておく。
- ② Aをよく混ぜ、塩がとけたらサラダ油を加えて混ぜる。
- ③ 容器ににんじんを入れ、②を合わせ、水分をとったレーズンを加えて味をなじませる。

陳皮紅茶

【材料】 4人分

紅茶	10g
水	3カップ
陳皮	5g

【作り方】

- ① 陳皮は洗って水で戻し、せん切りにする。
- ② 分量の水を沸騰させ火からおろし、紅茶と陳皮を入れたポットに注ぎ入れ、1～2分蒸らしてからカップに注ぐ。

【陳皮の作り方】

温州みかんの皮をよく洗い、天日で1週間乾燥させる。

誰でも・どこでもできる薬膳料理と健康づくり
～免疫力を高める秋から冬の薬膳料理～

次回 第4回
冬に備えた薬膳

薬膳健康づくり研究会

心とからだをもっと元気に 二十四節気を楽しむ薬膳



編・著
監修
発行
価格

薬膳健康づくり研究会

邱 紅梅

一般社団法人東京農業大学出版会

2400円+税

薬膳健康づくり研究会HP

<https://www.yakuzenkenko.org>