

ガールズ編「しごと準備講座」

こころに効く食事と栄養

薬膳とは？

中国の伝統医学（中医学）の理論をベースにした「美味しくて身体によい食事」のことです。

薬膳の特徴

薬膳には必ず「目的」があります。

私達が毎日口をしている食物は、実はひとつひとつ違った働きを持っています。

目的に合った食材を選び、組み合わせ、調理することで、食べる人を健康な身体へと導いていきます。

本日のテーマ：「身体の中からきれいになる」

無理なダイエットや偏った食事は疲れやすい身体を作り、免疫力や抵抗力が低下してしまいます。

野菜を中心に、たんぱく質や穀類もしっかり摂り、美味しく食べて、身体の中からきれいになりましょう。

活き活きとした血色のよい艶のあるお肌が理想です。



「身体の中からきれいになる」薬膳メニュー

- ・ 活性酸素を除去して疲れにくいカラダに！黒米ごはん
- ・ 野菜を無理なくたっぷり！沢煮椀
- ・ 身体を潤し血の巡りを良くする！れんこんと豚肉のカレーきんぴら
- ・ 胃腸の調子を整えむくみを取る！基本の卵の花

■沢煮椀（5人分）

<材料>

干し椎茸	2枚
大根	5cm長さの輪切り
人参	5cm長さ
いんげん	5本
水	700cc
だしパック	適量
調味料	酒、薄口醤油 各大1、塩 少々、お好みで胡椒

<作り方>

- ①干し椎茸、大根、人参は千切り、いんげんは斜め切りにする。
- ②鍋に水、椎茸の戻し汁、だしパック、椎茸を入れて火にかかす。
- ③沸騰したらアクを取って大根と人参を加え、野菜に火が通るまで煮る。だしパックは取り出す。
- ④酒、薄口醤油、塩で調味し、いんげんを入れて少し煮て、火を止める。
- ⑤器に盛り、お好みで胡椒少々をふりかけて頂く。



■れんこんと豚肉のカレーきんぴら（5人分）

<材料>

れんこん	250g
人参	1/3 本
豚こま切れ肉	200g
白ごま	適量
油	少々
調味料（合わせておく）	めんつゆ 大1・2/3、みりん 大1、カレー粉 小1/2

<作り方>

- ①豚肉は1cm幅の細切りにして、砂糖 小1、酒 小2（分量外）を揉みこんでおく。
- ②れんこんは5mm厚さ、人参は4mm角の棒状に切る。
- ③フライパンを熱して少しの油をひき、最初に人参を炒め、次に豚肉を入れて炒める。
- ④③にれんこんを入れて炒め、れんこんの端が少し透き通ってきたら、調味料を入れて煮からめる。
- ⑤器に盛り、上から白胡麻を散らす。



■基本の卵の花（5人分）

<材料>

おから（生）	150g
干しいたけ	1 枚
黒きくらげ	3g
人参	1/4 本
松山あげ	ひとつかみ（または油揚げ 1/2 枚を細かく切る）
万能ねぎ	3 本
油	大 1/2
調味液	だし汁 干し椎茸の戻し汁と合わせて 150cc、 醤油 みりん 各大 1・1/2、酒 小2、砂糖 大 1/2

<作り方>

- ①干し椎茸、黒きくらげは千切り、人参は1.5cm長さの棒状に切る。
- ②万能ねぎは小口切りにする。
- ③鍋を火にかけ、油を回し入れ、①を入れて炒め、次におから、松山あげ、調味液を入れて炒める。
- ④弱火で3～4分炒めたら、小口切りにしたねぎを入れて火を止める。



■心も身体も健康に、自分を大切にしましょう！

- ・体調が整っていると、自然と心も晴れやかになり、前向きな気持ちになります。
- ・私たちの身体は食べたものからできています。
食べることを大切に考えて暮らしましょう。

