

薬膳ナムル 作りおき1週間レシピ

ご飯に薬膳ナムル全部のせ!
煮卵をプラスした

スペシャル薬膳ビビンバ

薬膳ナムル7種をご飯にのせれば、栄養満点の薬膳ビビンバの完成! 薬膳で良く使われる煮卵は、お茶と香辛料で煮たもの。たんぱく質が豊富で、貧血予防や精神を安定させる作用も。

薬膳ほうじ茶卵【熱量79.2kcal、塩分0.7g(1個分)】

材料
セロリ ……2本(250g)
アミエビ ……10g
塩 ……ひとつまみ
ゴマ油 ……大さじ1

day 6 塩麹のコクとコショウが後を引く
ヤマイモと白キクラゲのナムル

day 4 香りとシャキシャキ食感◎
セロリとアミエビのナムル

day 7 低カロリーでお通じ改善にもいい
キノコとアーモンドのナムル

材料
キノコ各種 ……300g
(マイタケ・シメジ・シイタケなど)
ニンニク ……1かけ
唐辛子の輪切り ……3~4個
キャノーラ油 ……適量
酒 ……大さじ2
オイスターソース ……大さじ1
醤油 ……大さじ2/3
アーモンドスライス ……12g

day 2 色と香りで血と気を巡らせる
黒キクラゲと紫キャベツのナムル

材料
黒キクラゲ ……10g
紫キャベツ ……1/6個(150g)
パクチー 3~4株(50g)
アーモンドフィッシュ ……3袋(21g)

【簡単チリソース】
豆板醤 ……小さじ1
ハチミツ 大さじ2と1/2
ナンプラー大さじ1と1/2
レモン汁 ……大さじ3

材料(作りやすい分量、卵6個)
【タレ】
水 ……500ml
ほうじ茶 ……大さじ2
砂糖 ……大さじ1と1/2
醤油 ……100ml
酒 ……大さじ1
塩 ……小さじ1/2
ショウガ ……1かけ
ニンニクスライス ……2片
唐辛子 ……1本
八角 ……1個(あれば)
シナモンスティック ……1本(あれば)

作り方
1. タレの材料をすべて鍋に入れて煮立たせ、冷ましておく。
2. 室温に戻した卵を沸騰した湯に入れ、固ゆでの場合は10分、半熟の場合は7分ゆでる。水に取り、殻をむく。
3. 2を1のタレにつけて1日置く。2日目には上げる(味が染みすぎるのを防ぐ)。

材料
ヤマイモ ……1/2本(250g)
白キクラゲ ……10g
塩麹 ……大さじ1と1/2
昆布茶 ……小さじ1/2
粗びきコショウ ……たっぷりめ

day 5 クコの甘みと食感がアクセント
ニンジンとクコのナムル

材料
ニンジン ……大2本(400g)
クコ ……20g
黒すりゴマ ……大さじ3(15g)
塩 ……小さじ1/4
水 ……75cc

day 3 スープやご飯、麺にも合う
ワカメのナムル

材料
カットワカメ ……15g
ニンニク(またはチューブニンニク) ……1かけ
ショウガ(またはチューブショウガ) ……小指大1かけ
塩 ……小さじ1/4
コショウ ……少々
ゴマ油 ……大さじ1
すりゴマ ……大さじ2

day 1 クミンの風味と食感がポイント
切り干し大根とクミンのナムル

材料
切り干し大根 ……60g
クミンシード ……大さじ2
キャノーラ油 ……大さじ2
ニンニク(またはチューブニンニク) ……1かけ
酒 ……大さじ2
塩 ……小さじ1/2~2/3



4月(4がつ)
陰暦4月は卯月(うづき)ともいい、初夏の節で、風物がすべて夏めいて生気あふれる季節にあたるが、陽暦4月はサクラの花が爛漫(らんまん)と咲き誇る花時で、1年のうちでも人の心の浮き立つ時期である。また年度の始まる月で、官庁や会社では新人を迎えて新事業に着手し、学校でも新入生が加わって新学年が始まります。

STUDIO FRASH!

NEWSPAPER

春の盛りも、はや過ぎて、緑色が日一日と濃くなっていきました。皆さまいかがお過ごしでしょうか? 今年は寒い春で、一気に夏がきそうな気配です。もう夏のご準備をしませんか? ゴールデンウィークに合わせてオシャレのご提案をさせていただきます。

穀雨(こくう)
秋に種まきした穀物の生育を助ける春らしい雨のことをいい「百穀を潤す雨」という意味があります。春の最後の節気です。

[親切な靴屋さん]
フジタカシューズオーダー会
4月27日(木)~5月6日(土)
シューズ・イグチ、ローリングシューズ会同時開催

2017

STUDIO FRASH!

STUDIO FRASH!

<http://canbee.jp/>

0957-53-7133

Vol 20

+2
100% abundant percent

CRESCENT
HITOMI AZUHAIA

light style luxs Nuia

pot-au-feu



麻2ウェイブルオーバー ¥18,000
カットガウチョ ¥12,000
カットカーディ ¥12,000



HALF-NOTEJ
¥16,000



ボーダーチュニック ¥9,800
レーヨンシルクコーディガン ¥12,800
ホワイトクシュパン ¥9,800



カントブルオーバー ¥6,900
シャツ ¥12,800
デニム ¥14,800

Cachette

VINCE

SEVENTY



スーパーボイス
cachette ¥33,000



ボーダーT ¥17,000
サマーニット ¥39,000



麻ジャケット ¥49,000
ワンピース ¥69,000



セットアップ ¥68,000
ワイドパンツ ¥16,800

STUDIO Frash!



ONWARD 檜山



ブラウス ¥16,000
スカート ¥18,000
コーディガン ¥18,000



ポリエステル100% 皺を気にせず
キチンとしたシーンにきれいです。
ブルオーバー ¥13,000
スカート ¥16,000



BRAHMIN

mimi&roger



ベルスリーブボーダーT ¥12,000
デニム ¥16,800



ボーダーT ¥12,000
スカート ¥18,000



コート ¥22,000
ワンピース ¥24,000
パンプス ¥8,900

Cambee.