

# 「簡単！時短！健康レシピ」料理体験会

## 薬膳について

薬膳とは

季節の変化とともに  
その人の体質や体調に合った食材や調理法を選んで  
心身のバランスを整える食事のこと



## 体調や体質に合わせて食材を選ぶ



### ポイント

季節や体調によって体が必要とする  
食べものは変わるため、今の体に合う  
食事を選ぶことが大切！

生食 → 茹でる → 焼く・煮る・蒸す → 炒める → 揚げる  
(←より冷ます) (より温める→)

薬膳は普段から取り入れられるもの  
特別な食材は必要なし！  
自分の体質、体調に合わせて食材を選び  
健康に過ごすことができる



## 春の薬膳レシピ

～ 三色そぼろ丼・小松菜とツナの和物・  
いちごの白玉あんみつ・ぶぶあられのお味噌汁(4人分)～

### 三色そぼろ丼

#### 【材料】

鶏ひき肉(もも肉)・・・320g	卵・・・4個	菜の花・・・160g
酒・・・大さじ1	酒・・・大さじ1	(もしくはさんどまめ160g)
砂糖・・・大さじ2	砂糖・・・大さじ1	塩・・・小さじ1/4
醤油・・・大さじ2	油・・・小さじ2	米2合 炊いておく

#### 【作り方】

- 鍋に水を深さ3cmほど入れ、塩を入れて沸騰させる。  
菜の花の端は5mmほど切り、茹でる。  
茎が柔らかくなったらザルにあげ、粗熱をとり、1cm幅に切る。  
さんどまめは茹で、ヘタを切り、5mm幅に切る。
- フライパンを熱して油を入れ、卵・酒・砂糖を混ぜ合わせ、フライパンに流し入れる。  
中火にかけ、箸で全体を混ぜながらそぼろ状にする。
- 鍋に鶏ひき肉と酒・砂糖・醤油を入れ、箸で混ぜ合わせてから火にかける。  
中火で、水分がなくなるまで素早く混ぜる。
- 彩りよく盛り付ける。

### 小松菜とツナの和物

#### 【材料】

小松菜・・・200g  
人参・・・60g  
ツナ缶・・・1個  
すりごま・・・大さじ1  
醤油・・・小さじ1  
マヨネーズ・・・大さじ2

#### 【作り方】

- 人参は細切りにし、小松菜の根を除き、3cm幅に切る。  
茎と葉は分けておく。
- 鍋に水を入れて人参を茹で、沸騰してきたら小松菜の茎を茹で、しんなりしてきたら葉を入れ、茹でる。
- ザルにあげて、絞る。
- ボウルに油切りをしたツナ缶・すりごま・醤油・マヨネーズを入れ、茹でた小松菜と人参を和えて、こんもりと盛り付ける。

## いちごの白玉あんみつ



### 【材料】

白玉粉・・・50g  
 豆腐・・・50g  
 いちご・・・8個  
 (もしくはお好みのフルーツ  
 やフルーツ缶)  
 粒あん・・・大さじ4  
 黒蜜またはメープルシロップ  
 もしくは蜂蜜・・・大さじ2

### 【作り方】

1. いちごはヘタを取って半分に切っておく。  
白玉粉をボウルに入れ、大きなダマがあれば指で砕いておく。
2. 豆腐を合わせ、しっとり柔らかくなってきたら、12等分して丸める。水分が少なかったら水を足す。
3. 鍋にお湯をたっぷり沸かし、弱い沸騰した状態で団子を茹で、浮いてきたら3~4分茹でて冷水に取り、ザルにあげる。
4. お皿に団子・あんこ・いちごを盛り付け、黒蜜等をつける。



## ぶぶあられのお味噌汁

### 【材料】

味噌・・・一人分12g×4  
 ぶぶあられ・・・一人分小さじ1×4

### 【作り方】

味噌を丸めて、  
 ぶぶあられをまとうせる。



料理名	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	野菜量 (g)
三色そばろ丼	517	22.4	15.7	1.7	92	2.4	40
小松菜とツナの和物	77	3.0	5.9	0.4	96	1.3	65
いちごの白玉あんみつ	104	3.0	0.6	0	26	0.8	0
味噌汁	41	1.7	0.8	1.6	13	0.5	0
合計	734	30.1	23.0	3.7	227	5.0	105

五行五性表

五行	木	火	土	金	水
五季	春	夏	梅雨	秋	冬
五臟	肝	心	脾	肺	腎
五色	青	赤	黃	白	黑
五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
五官	目	舌	口	鼻	耳
五志	怒	喜	思	悲	恐
五華	爪	顏面	唇	うぶ 毛	髮
五氣	風	暑	湿	燥	寒