

お病気でしんどいママのための、身体に優しい簡単メニュー

元気！（もりもり食べたい！）

<p>朝</p>	 <p>生姜ごはん 梅じゃこ納豆 ごぼうとネギの味噌汁</p>	<p>生姜ごはん（2食分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ■玄米・・・1合 ■切干大根・・・4g ■生姜・・・2g ■薄揚げ・・・6g ■天然塩・・・2g ■醤油・・・3g ■水・・・280ml <p>①生姜は千切り、薄揚げは細切り、切干大根はハサミで切る。米は洗って水切りする。 ②圧力鍋へ、すべての具材と米、調味料を加え、強火にかける。30分加圧し、天地返しする。 （*炊飯器で炊く場合、普通の玄米モードで炊く）</p>	<p>梅じゃこ納豆（2食分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ■納豆・・・1パック ■たき梅・・・10g ■有機醤油・・・小さじ1 ■雑魚（しらす）・・・大さじ2 ■梅酢玉ねぎ ★・・・大さじ1 <p>①納豆を糸が引くまでしっかりと練る。材料をすべて加え、よく混ぜる。</p>	<p>ごぼうとネギの味噌汁（2食分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ■梅牛蒡 ★・・・40g ■ネギ味噌・・・大さじ3 ■すりごま・・・大さじ3 ■板海苔・・・1/2枚 熱湯・・・280ml <p>①梅牛蒡は斜めに切る。ネギ味噌を上置き、すりごまをふり、上から熱湯をかける。</p>
<p>昼</p>	 <p>きのこのパスタ お豆のサラダ</p>	<p>きのこのパスタ（2食分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ■パスタ・・・190g ■きのこストック ★・1カップ ■オリーブオイル・・・大さじ3 ■にんにく・・・少々 ■すりごま・・・大さじ1 ■青ネギ（小口）・・・10g <p>①パスタを、袋の表示に沿ってゆでる。 ②鍋へ、オリーブオイルとニンニク、キノコのストックを加え、加熱する。ゆであがったパスタを加え、仕上げる。すりごま、青ネギを振りかける。</p>	<p>お豆のサラダ（2食分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ■水煮金時豆・・・60g ■梅酢玉ねぎ ★・・・大さじ1.5 ■セロリ・・・10g ■パセリ・・・1g ■プロッコリー・・・20g ■バルサミコ酢（醤油）・・・1g ■白コンショウ・・・少々 <p>①水に缶は水気を切っておく。セロリは細かく切り、梅酢玉ねぎと混ぜて置く。 ②プロッコリーは小房に分け、ゆでて置く。 ③ポウルへ①と②バルサミコ酢と白コンショウを加え混ぜる。パセリを混ぜる。</p>	
<p>夕</p>	 <p>木の葉丼 ネギ味噌汁 海藻和え</p>	<p>木の葉丼（2人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ごはん・・・300g ■ストック・・・100g ■水・・・100ml ■薄揚げ・・・20g ■こんにやく・・・30g ■梅牛蒡 ★・・・30g ■卵・・・4個 ■三つ葉・・・20g <p>①卵は割って溶いておく。薄揚げ、こんにやくは短冊、梅牛蒡は斜め切り、三つ葉は小口切り。 ②鍋へストック、水、薄揚げ、こんにやく、梅牛蒡を加え、沸す。少々煮て、卵でとじる。 ③ごはんは②を載せて、三つ葉を添える。</p>	<p>ネギ味噌汁（2食分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ネギ味噌 ★・・・40g ■板海苔・・・1/2枚 ■すりごま・・・大さじ2 ■湯・・・240ml <p>①お椀にネギ味噌、板海苔、すりごまを入れる。熱湯を注ぐ。</p>	<p>海藻和え（2人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ■キャベツ・・・20g ■もやし・・・20g ■カイワレ菜・・・10g ■わかめ（水戻し）・・・50g（乾燥5g） ■ひじき煮 ★・・・40g ■ごま油・・・小さじ2 ■すりごま・・・大さじ2 <p>①キャベツはざ・切り、カイワレ菜は軸を取り、わかめとともに湯通しする。 ②ポウルへすべての材料を混ぜる。</p>



乳腺や、ホルモンバランスを整えるにはキャベツをいただきたい！
そんな時、和えるだけの素があれば便利です。ちぎれば完成です。
こちら有機JAS認証。