

# 波動が上がる食事法

## アドバンスコース

2023/2/16

### **Feb Lesson 1**

レンズ豆シチュー  
ネギ味噌  
バニラオートミール



未来キッチン

～A WAY OF LIFE～

講師: YASUKO OJIMA

## レンズ豆シチュー

### 材料

レンズ豆 1/4 カップ

人参、南瓜、セロリ、玉ねぎ、ラディッシュ、いんげん、モロッコインゲン、長ネギ、パセリ、スプラウツ

水 適量

生姜 適量

昆布 切手サイズ 1 枚

自然塩 少々

醤油 適量

### 作り方

1. 野菜をそれぞれ適当な大きさに切る。
2. レンズ豆、昆布、水を鍋に入れて炊く。
3. 15 分ぐらい経ったところに野菜と水を入れる。
- 4.
5. ボウルに醤油、生姜、胡麻油を入れて混ぜ合わせる。
6. 切った豆腐を2のボウルに漬け込み、そのままフライパンで両面を焼く。
7. 空いたフライパンで切った野菜を軽く炒める。

### 《コメント》

お好みで葛で野菜をあんかけにしても Ok

## ネギ味噌

### 材料

長ネギ 適量

麦味噌 1 本

### 作り方

1. 麦に塩一つまみと 3 倍の水入れ、圧がかかったら弱火にして 60 分炊く。
2. 野菜は小さめに切る。
3. 鍋に野菜を入れて、炒める。
4. 3の鍋に炊いた麦を入れて、いっしょに炒める。
5. 昆布と麦の炊いた水と水を入れて 20 分程度煮込む。
6. 昆布は取り出し、鍋に戻す。塩と醤油等で味付けをする。

### 《コメント》

豆類も良い。

味噌味も Ok。

## バニラオートミール

## 材料

オートミール	3/4 カップ
バニラエッセンス	少々
梅干し	少々
水	適量
アーモンド	適量
レモン or オレンジの皮	少々
米飴	適量

## 作り方

1. 鍋に水と塩少々を入れ、さつまいもとアーモンドを蒸す。
2. 蒸したさつまいもの皮をむき、アーモンドは刻む。
3. フードプロセッサーもしくは、すりこぎでさつまいもをマッシュする。
4. 米飴やシナモン、柑橘の皮、アーモンドを好みで入れる。
5. 4を丸めてバットに並べ、こしきでココアパウダーをふりかける。

## 《コメント》

アーモンドでなく、タネ類などでも良い。