

今月のレシピ



全局で放送！「おしえて先生」で紹介
～8月のテーマ「自宅で出来る薬膳」レシピ～

トマト入り薬膳サムゲタン

●材料(2人分)

| | | | |
|----------|------|------------|--------|
| ・鶏手羽元 | 4本 | ・塩、黒こしょう | 適量 |
| ・トマト | 1個 | ・ごま油 | 小さじ1 |
| ・みょうが | 1個 | A | |
| ・大葉 | 2枚 | ・水 | 800ml |
| ・ハト麦(乾燥) | 大さじ3 | ・鶏がらスープの素 | 大さじ1/2 |
| ・なつめ(乾燥) | 3個 | ・しょうがすりおろし | 小さじ1 |
| ・切り餅 | 1個 | ・にんにくすりおろし | 小さじ1 |

※チャンネルガイド8月号では水500mlとなっておりますが、800mlが正しい分量となります

●作り方

- ① ハト麦を水で濁りがなくなるまで洗い、水気をきる。ナツメは、半分に切り、種を除く。
- ② 鶏手羽元をフォークで数か所に穴をあけたら、鍋に入れる。
塩小さじ1/4を加えて揉みこみ、水気をきった大根、ハト麦、切り餅、Aをいれる。
- ③ 強火にかけて、沸騰したら弱火で45分、時々、アクを取りながら煮る。
- ④ 別の鍋に水(分量外)を沸かし、トマトをいれ10秒ほど茹でたら水にとり、皮をむく。
ヘタを除き、4等分に切る。みょうがは、縦半分に切り、薄切り、大葉は、細切りにする。
- ⑤ 仕上げにトマトとごま油を加え、3分ほど煮たら、盛り付ける。
みょうが、大葉、黒こしょうをトッピングする。



料理研究家 寺田 真二郎

愛知県出身。時短テクや驚きのアイデアを活かした作りやすいレシピが好評な料理研究家。現在、NHK「ニュースシブ5時」出演中のほか、雑誌連載、レシピ開発やプロデュースなど幅広く活躍。