

# 15周年記念誌薬膳レシピ応募用紙

(記入例)

(字体 MS 明朝 フォント 10.5)

ふりがな お名前	やくぜん はなこ 薬膳 花子	会員番号	T-10234
料理名	蕎麦の実とグリーンピースのお粥		
症 状	頭痛・ため息・やる気が出ない・食欲不振・舌苔薄膩		
証	肝気鬱結証		
弁証施膳	疏肝理気健脾		
材 料 (2人分)	蕎麦の実 50g 陳皮 2g グリーンピース 大匙2 人参 20g 鶏むね肉 50g 粳米 50g		
調味料 (2人分)	A:酒 大匙1 薄口醤油 小匙1 B:塩 (味が不足の時に)		
作り方	1. 厚手の深鍋に水 800ml を入れ、洗った蕎麦の実と米を加え 30 分浸しておく。 2. 陳皮はひたひたの水に浸し、みじん切りにする。(浸し汁は取っておく) 人参、鶏肉は細かく切り A で下味をつけておく。 3. 1 に、人参と鶏肉を加え火にかけ、沸騰したらアクを除き、陳皮と浸し汁を加える。再び沸騰したら蓋をし弱火で、30 分ほど炊く。 4. 炊き上がったら、グリーンピースを加え混ぜて火を止めて 10 分蒸らす。		
主な食材の 性味・帰経・ 効能	蕎麦の実 甘/涼 脾胃大腸 開胃寛腸 グリーンピース 甘/平 脾胃 健脾益気 陳皮 辛苦/温 脾肺 理気健脾		

※分量の記入 について	①中薬類、野菜類・・・g	②調味料・・・大匙、小匙
	③液体類 (水・出し汁・牛乳・油)・・・ml	

送付先 : 学術部 [gakujutsu@yakuzenshi.jp](mailto:gakujutsu@yakuzenshi.jp)