



⇐過去レシピはこちら

より健康に地域と共に
すこやか薬局

「季節の養生レシピ・薬膳よもぎソース」



レシピのポイント

- ・この季節は、ストレスにより自律神経が乱れやすい時期です。イライラや気分の落ち込みには“香り”のある食材を積極的にとり、“気”を巡らせることが大切です。
- ・よもぎの香り成分「シネオール」には、高ぶった神経を鎮静化させる作用があります。
- ・よもぎソースは、料理やお菓子作りに応用できるので、ぜひご活用ください♪

栄養価（大さじ1:約16g）

エネルギー	99kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	9.8g
炭水化物	0.8g
塩分	0.2g

【材料】

《よもぎソース：出来上り約180g》

- ・よもぎ・・・50g
- ・にんにく・・・1片（約20g）
- ・アーモンド・・・20g
- ・オリーブ油・・・100ml
- ・粉チーズ・・・30g
- ・塩・・・2g

【作り方】

- ① よもぎを水で洗い、水気をきっておきます。にんにくは皮をむいておきます。
- ② にんにく、アーモンド、オリーブ油（分量の半分）を合わせ、ミキサーにかけます。
- ③ ②の食材が細かく粉碎出来れば、よもぎと残りのオリーブ油を加え、ミキサーにかけます。ペースト状になれば、容器に移し、粉チーズ、塩を加え、混ぜ合わせて完成です。

★冷蔵保存：5日程度

★冷凍保存：2～3週間（フリーザーパックに入れて、薄く平らにして冷凍保存）

※冷凍する場合は、粉チーズは加えません（料理をする際に加えてください）。

2023年4月・比嘉





←過去レシピはこちら

より健康に 地域と共に
すこやか薬局

「薬膳よもぎソース・アレンジレシピ① パスタ」



レシピのポイント

- ・この季節は、ストレスにより自律神経が乱れやすい時期です。イライラや気分の落ち込みには“香り”のある食材を積極的にとり、“気”を巡らせることが大切です。
- ・よもぎの香り成分「シネオール」には、高ぶった神経を鎮静化させる作用があります。

★香りを活かすため、よもぎソースは2回に分けて加えます。

栄養価（1人分）

エネルギー	725kcal
たんぱく質	31.6g
脂質	29.3g
炭水化物	78.2g
塩分	1.2g
食物繊維	7.3g

【材料】

《よもぎソースのパスタ：2人分》

- ・スパゲッティ・・・2束（200g）
- ・鶏もも肉（皮なし）・・・1/2枚
- ・ミニトマト・・・・・・8個
- ・よもぎソース・・・大さじ5（80g）

※「薬膳よもぎソース」レシピ参照

- ・塩・こしょう・・・・・・少々

【作り方】

- ① ミニトマトを半分にカットし、鶏もも肉を一口大にカットしておきます。
- ② 鍋にお湯を沸かし、スパゲッティをパッケージの表記通りに茹でておきます（※減塩のため、塩は添加しません）。
- ③ テフロン加工のフライパンで、鶏もも肉を焼きます。両面に焼き色がついたら、よもぎソースを大さじ2杯、ミニトマトを加えて炒めます。
- ④ 鶏もも肉の中心部まで火が通れば、湯切りしたスパゲッティを加え、残りのよもぎソース（大さじ3杯）を加えて、よくからませれば完成です。





「薬膳よもぎソース・アレンジレシピ② スコーン」



レシピのポイント

- ・この季節は、ストレスにより自律神経が乱れやすい時期です。イライラや気分の落ち込みには“香り”のある食材を積極的にとり、“気”を巡らせることが大切です。
- ・よもぎの香り成分「シネオール」には、高ぶった神経を鎮静化させる作用があります。

★すべての材料を混ぜ合わせるだけの、簡単レシピです♪

栄養価（1個分）

エネルギー	131kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	6.4g
炭水化物	14.5g
塩分	0.4g
食物繊維	0.6g

【材料】

《直径約 12 cm・8等分》

- ・ホットケーキミックス・・・150g
 - ・よもぎソース・・・大さじ3 (50g)
- ※「薬膳よもぎソース」レシピ参照
- ・無調整豆乳・・・大さじ3 (45ml)
 - ・固形チーズ・・・40g

【作り方】

- ⑤ オーブンを 180 度に予熱しておきます。
固形チーズは、5mm程のサイコロ状にカットしておきます。
- ⑥ 食品用ポリ袋にすべての材料を加え、よもぎソースが全体になじむまで混ぜ合わせ、一塊にまとめます。
- ⑦ ②の生地を取り出し、直径約 12 cmの円状にして、包丁で 8 等分にカットします。
- ⑧ クッキングシートを敷いた天板に③を並べ、オーブン 180 度で 20 分焼きます。
串をさして、生地がくっつかなければ完成です。

★食べる時にトースターで温めると、作り立てのサクサク感が再現できます♪

