

健ちゃんのそうなんだ

～ 効能別メニュー 女性編 ～

- ❖ ダイエット・脂肪代謝
- ・大豆ご飯
 - ・大豆と鶏肉の煮込み
 - ・ペペロンチーノ
 - ・イワシのトマト煮
 - ・丸干しの中華風マリネ
 - ・イワシ缶詰の和風パスタ
 - ・サバの串焼き野菜ソース添え
 - ・鶏のウーロン茶揚げ
 - ・ネギ焼そば
 - ・清香茶蛤蜊湯（アサリと鉄観音入りスープ）
 - ・龍井蝦仁（龍井茶とエビの炒め）
 - ・サバときのこのトマトソース煮込み
 - ・イワシのハーブマリネ
 - ・ハマチのガーリックオイル焼き
 - ・肉料理用ハーブソース
 - ・魚料理用ハーブソース
 - ・すき昆布と大豆の煮物（むくみに）
 - ・寒天と昆布のくらげ和え（むくみ）
 - ・シーフードカレー
 - ・塩昆布の冷静パスタ（むくみ）
 - ・うなぎのフリットサラダ
 - ・塩ネギのコチジャン酢みそ和え
 - ・白ネギの包み焼きローズマリー風味
 - ・ポトフ風オニオンスープ
 - ・お好み焼き

❖ 冷え性

- ・イワシのしょうが風味
- ・しょうがチャーハン
- ・鮭リゾット
- ・サバの煮付けターメリック風味
- ・鮭のパンカッパ
- ・ウコン茶飯
- ・鮭とキムチの和え物
- ・ターメリックトースト
- ・大豆の辛口トマトスープ
- ・大豆もやしのカレースープ
- ・枝豆のポタージュ
- ・ジンジャービール
- ・ぜんまいのナムル
- ・ケジュク
- ・万能ねぎとパセリのキッシュ
- ・牡蛎のケチャップ炒め
- ・しゃぶしゃぶサラダ
- ・海老のチリソース
- ・豆板醤の和え物
- ・中華風紅葉おろし
- ・中華風肉じゃが
- ・ショウユヤンニョン
- ・高菜のスープ
- ・サケのクリームシチュー
- ・牡蛎のオイスターソース炒め

🍷 老化防止

- ・大豆もやしのカレースープ ・サバ水煮のそぼろ丼
- ・天ぷら ・中華焼きそば ・タメリックトースト
- ・若返りのためのハーブティー ・イワシのトマト煮
- ・トコブシと野菜の甘煮 ・カボナータ（野菜の煮込み）
- ・そばコロッケ（老人性痴呆症の予防）
- ・カボチャのドライカレー ・ひつまぶし
- ・カボチャの酢豚風 ・あまりカボチャのチーズ春巻き
- ・イワシのしょうが風味 ・しょうがチャーハン
- ・ウコン茶飯 ・サバの煮付けターメリック風味
- ・新ジャガと春野菜のサラダ・カレー風味
- ・菜の花のかりかり梅のちらし

🍷 更年期障害

- ・エッグビール

🍷 ストレス・イライラ

- ・バナナ・オ・レ ・ひじきとじゃこの炒飯
- ・ひじきとあさりのタリオリーニ ・鮭リゾット
- ・はまぐりと椎茸の潮汁 ・サケのクリームシチュー
- ・鮭のパンカップ ・鮭とキムチの和え物
- ・牡蠣のオイスターソース炒め ・牡蠣のケチャップ炒め

🍷 子供

- ・イワシカレー

🍷 歯を強くする

- ・サバ水煮のそぼろ丼

🍷 花粉症/アレルギー性鼻炎・甜茶

🍷 不眠

- ・夜ぐっすり眠るためのハーブティ
- ・レタスと豚肉のピリ辛炒め
- ・ホタテ入りロールレタス ・レタスのホットエッグサラダ

🍷 整腸

- ・ハニーきんぴら ・ワカメの炒めもの

🍷 肩こり

- ・かぶのうめ酢漬け

🍷 貧血

- ・ぜんまいのナムル ・ケジュク ・ショウユヤンニョン
- ・赤貝と生野菜のサラダ ・アサリハンバーグと野菜の煮込み
- ・生アサリの冷たいパスタ ・あさりのお好み焼き
- ・洋風寿司 ・フロリダ丼 ・つぶあん

🍷 便秘/下痢

- ・サバの酢豚風 ・トンカツとさつまいものサラダ添え
- ・ぜんまいのナムル ・ケジュク ・ショウユヤンニョン
- ・胃腸強化・血行促進・便通・美肌・リラックスできるハーブティー
- ・サツマイモとスベアリの煮込み
- ・サツマイモとあさりの鍋仕立て ・サツマイモのパスタ
- ・カボチャのドライカレー ・カボチャの酢豚風
- ・あまりカボチャのチーズ春巻き

🍷 美容/お肌

- ・ブリとカボチャのハニーソース ・イワシカレー
- ・野菜まるごとのスープ ・冷やしうどん胡麻風味
- ・中華焼きそば ・バナッシェ ・サンドイッチ (にきび)
- ・フルーツヨーグルトケーキ
- ・胃腸強化・血行促進・便通・美肌・リラックスできるハーブティー
- ・ワカメの炒めもの ・カボナータ (野菜の煮込み)
- ・天ぷら (野菜)

🍷 子供が欲しい

- ・アジの干物のしそ巻きフライ

🍷 妊娠中

- ・サバの酢豚風 ・ひじきとじゃこの炒飯
- ・ひじき入りお好み焼き ・すき昆布と大豆の煮物 (むくみに)
- ・寒天と昆布のくらげ和え (むくみ)
- ・塩昆布の冷静パスタ (むくみ) ・洋風寿司 ・フロリダ丼