

土からキッチン～健腸レシピ「カリフラワーとベーコンのガリバタ醤油炒め」

2024年6月12日

みなさま、ご無沙汰しております。

久しぶりの投稿になってしまって、前はいつだったかと忘れてしまうほどですね。申し訳ありません🙇

Instagramでは、継続してお届けしているレシピですが、こちらホームページもご覧いただいている方からもお声をいただき、できる限りアップしていきたいと思っておりますので、宜しくお願いします。

今日久しぶりにご紹介するのは、弊社の本社がある愛知県一宮市で作られた「カリフラワー」を使ったレシピです🌟



カリフラワーは血流改善、胃もたれ、胃腸虚弱改善、目の疲れに効果的です。
ガリバタ醤油の香りで、食欲を増進させて暑くなってくる季節を乗り越えましょう！

カリフラワーとベーコンのガリバタしょうゆ

○材料

- ・カリフラワー 250g
- ・ベーコン 120g
- ・バター 16g
- ・ニンニク 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1

○作り方

- ①ベーコンをひと口サイズに切る
- ②熱したフライパンにバターをひき
ベーコンとカリフラワーを入れ炒める
- ④最後にんにく、みりん、しょうゆを入れて炒めたら完成！

ヤクルトも一緒に飲んで、腸をすこやかに！

