

2023年8月16日

みなさん こんにちは～😊

暑い日が続きますが夏バテなどしていませんか？

夏の野菜は体の熱をとってくれるものが多いので、積極的に食べるといいですよ！

茄子は体を冷やす作用が強いので、冷え性の方は食べすぎ注意です。

今回は茄子が苦手でも楽しく食べれるぐるぐる巻きです！

今回レシピに使用している『ナス🍆』と『大葉🌿』は岐阜県関市の「道の駅平成」で販売されておりました😊🌟

🍆 注目食材🍆

『ナス』

からだの熱を冷まし、炎症や腫れを鎮めたり

痛みや出血を抑える効果があります👉

また、浮腫み改善や胃腸の働きを助けることも

期待されています😊🍆



●ナスのぐるぐる巻き

○材料

ナス	190g
椎茸	2枚
豚ひき肉	250g
大葉	5～10枚
生姜	ひとかけ
片栗粉	大さじ3～5
油	適量
醤油	少々
塩	少々
こしょう	少々

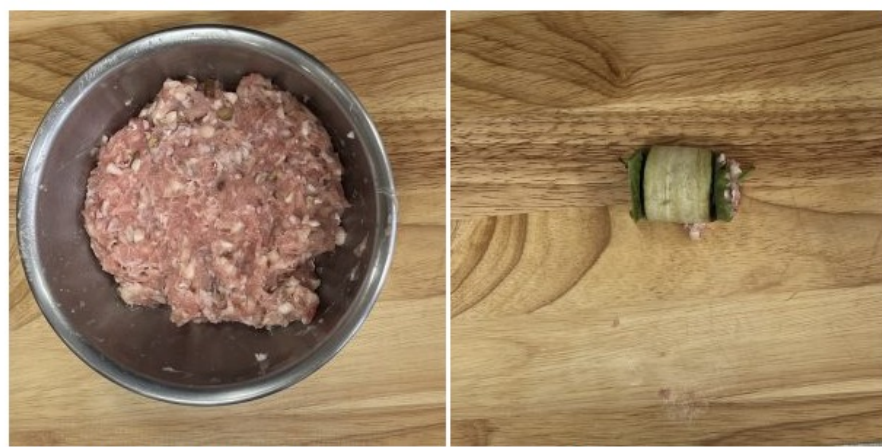
○作り方

①ピーラーでナスを薄くスライスする



②椎茸をみじん切りにし、大葉は半分に切る

③ボールに椎茸、豚ひき肉、にんにくこしょう、塩を入れよく混ぜる



④ナスの上に大葉を並べその上に③をのせてからぐるぐる巻く

⑤トレーに片栗粉をまぶし④全体にまんべんなくつける



⑥中火で熱したフライパンに油をしき しっかり焼いたら出来上がり🍴



お好みでソースなどをかけてお召し上がりください😊🍴

梅をのせて食べるのもおススメ🌟

とてもさっぱりしていて暑い夏にもピッタリです🌸👉