

土からキッチン～『さっぱりサルサソース巻き』～健腸レシピ

2023年8月3日

みなさん こんにちは～😊

暑いが続いていますが、体調はいかがですか？

熱中症にならないように気をつけてくださいね。水分補給、早めの休息、睡眠などなど普段から体調管理をしておくことが大切です。その為にも、食事は大切！腸を元気にしてくれる食事で暑い夏も乗り越えましょう！

今日は夏にピッタリ、少しピリッと辛みが聞いたサルサソースを巻いて食べるレシピです。

野菜たっぷりですので、腸もよろこびますよ～

🍅トマトは胃腸を整え消化を促進してくれます。

抗酸化作用により美肌効果や血流改善にも！からだの熱を冷まし喉の渇きを癒す効果もあり、疲れを取り除くこともできるので暑さ厳しい夏にたくさん食べるといいですね。

ぜひお試しください！

○材料

【サルサソース】

タバスコ	適量
パプリカ	赤30g 黄30g
トマト	100g
アボカド	120g (1個)
パイナップル	50g
紫玉ねぎ	30g
レモン	30g
塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ3

【生地】

小麦粉	150g
※うちこ用適量	
卵	1個
水	50ml

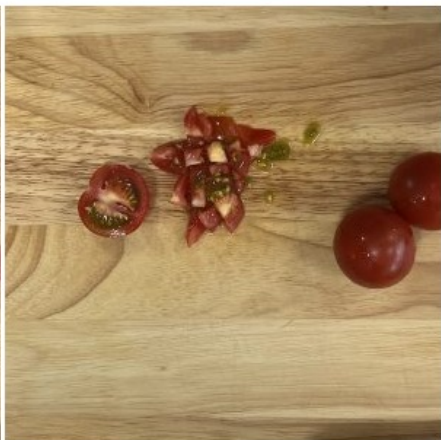
【具材】

サラダチキン	115g
--------	------

○作り方

【サルサソース】

- ①紫玉ねぎ、アボカド、ミニトマト、パプリカ、パイナップルは小さく切る
- ②ボールに①を入れ、オリーブオイル、こしょう、塩、タバスコ、レモンを搾りよく混ぜる



【生地】

- ①ボールに、小麦粉と卵を割り入れよく混ぜ手でこねた後、麺棒で薄く円形に伸ばす
- ②中火に熱したフライパンに油を注ぎ

①を両面焼く



生地にサルサソースとサラダチキンを挟んだら出来上がり😊🍌🌿

