

土からキッチン～『セロリとキムチの炒め物』～健腸レシピ

2023年4月3日

みなさん こんにちは～😊

気温差が激しいですね。日中は夏のような暑さです。。。

季節が変わる時期は、心もゆれがち。新しいことが始まったり、ストレスも多くなりますね。

菜膳では肝の働きを助けるのが良いとされます。

気の巡りを良くし、気持ちを落ち着かせるような食材を選ぶと良いですね。

そんな時にピッタリなのが、セロリです。苦手な方も多いかもしれませんが、今回は食べやすくキムチと合わせました。

セロリは気を巡らせ肝の働き助けるので、ストレスによるイライラや不安をやわらげます。むくみ、高血圧の予防にも。セロリは体を冷やす野菜なので、キムチと一緒に食べることで、冷え予防にも繋がると同時に、腸も喜ぶ組み合わせですよ。

○材料

セロリ 1本（茎のみ）

キムチ 100g

醤油 少々

ごま油 少々



○作り方

- ①セロリは筋を取って斜め切りにする。
- ②フライパンにごま油をしき、セロリを軽くいため、キムチも加えて炒める。



- ③醤油を少し回し入れたら出来上がり。



簡単レシピです。

ぜひお試しください。