

土からキッチン～『さつまいもとりんごの蜂蜜レモン煮』～健腸レシピ

2022年11月25日

みなさん こんにちは～😊

朝晩の気温差が大きいです体調はいかがでしょう？

今年はインフルエンザとコロナのW流行になりそうです。。。しっかり腸内環境を整えるとともに血行を促進し体を温める温活を意識して、自分の身を守る「免疫」のチカラをUPさせていきましょう！

その為にも食生活はとても大切ですよ～。

今日は今美味しい旬の「さつまいも」と「りんご」を使いました♡

保存も出来ますし、冷めてもおいしい😊

さつまいもは胃腸を丈夫にし、働きを活発にして便通を促す効果や便秘予防に最適です。また、りんごと蜂蜜の組み合わせは下痢にも便秘にも良いので、さつまいもを組み合わせてもバランスの良い組み合わせです。

お子さまも食べやすいですし、レモンの酸味がさつまいもをさらに食べやすくしていますよ！

今回のさつまいもは、かわちゃん農園で収穫体験をさせていただいたものを使用しました。



すっかり畑での作業が板についてきた、かわちゃん😊 綺麗な色の立派なさつまいもを掘らせていただきました！ありがとうございます。

○材料

さつまいも 大2本

りんご 1個

蜂蜜 大さじ5

きび砂糖 大さじ1

レモン汁 小さじ2

塩 少々

水 適量



○作り方

①さつまいもは1口大に切る。

②りんごも皮をむいて1口サイズに切る。



③鍋にさつまいもを入れヒタヒタに浸かる程度に水を入れ、沸騰してきたらりんごと蜂蜜、きび砂糖、塩、レモン汁を加えて、柔らかくなるまで煮たら出来上がり！



お弁当にもおいしいよ～♡