

土からキッチン～『牛すじこんにゃく』～健腸レシピ

2022年11月11日

みなさん こんにちは～😊

寒くなってきましたね～風邪などひいておられませんか？

乳酸菌で腸内環境を整えながら、体を温める食材を取り入れていきましょう。

さて、全く違うお話ですが、昨日の天体ショーはみられましたか？

晴れていたのがキレイに見えましたね！宇宙の不思議に触れながら、月が変化していくのをちょこちょこ窓から見ると「すご～い」とワクワクしてみました😊

たくさんの方が同じ月を今見上げているのだらうな～と思うと、ちょっとロマンチックで（古い表現か(^_^;)）宇宙の大きさや自然の偉大さを感じたりしています。

本題へー今日のレシピは春日井ファームさんのパンダこんにゃくをまた使わせていただきました。きくらげが入っているこんにゃくです！

「きくらげ」は

腸にとっても良い食材で、薬膳では血の病に効果があるとされ、鼻血や痔、女性の不正出血や貧血によいとされています

大好きな牛すじ煮込みにしました。よ～く作るレシピです。

○材料

牛すじ 350g

パンダこんにゃく 1丁

白だし 大さじ6

醤油 大さじ1

ねぎ 1本

水 600ml



作り方

①牛すじは一口サイズに切り軽く茹でてアク抜きをする。



②こんにゃくはスプーンを使って一口サイズに切っておく。



③鍋に水を沸かし牛すじとこんにゃくを入れ、白だしと醤油を入れ味が染み込むまで煮詰め、ネギを切って上に散らせば出来上がり。



お酒のお供に、ご飯にもあいますね。ぜひお試しください。