

# 土からキッチン～『ふわふわ鮭だんごとたっぷり野菜の粕汁～健腸レシピ』

2023年2月6日

みなさん こんにちは～😊

本格的な寒さですね。今年は昨年比べて寒い気がするのは私だけでしょうか？😓

体温が下がると免疫力も低下するといわれています。

血液の循環が悪くなると、低体温になりがちなので軽い運動や体を温める食事は、みなさんのからだを守るためにはとても重要なですよ！

しっかり温活を意識して、免疫力をUPさせていきましょう。同時に腸内環境を整えることも大切です。バランスの良い食事を心がけていきましょう。

今回のレシピは、寒い冬にピッタリのレシピです。私も粕汁は冬になるとよく作りますが、豚汁に酒粕を入れるパターンばかりでしたが、鮭は体を温める魚なので、お子さまでも食べやすいように、はんぺんと混ぜてふわふわの団子にしてみました🌟

野菜もたっぷりとれるし、からだは温まるし最高です！

ぜひお試しくださいね♥

〇材料（5～8人分）

鮭フレーク 50g

はんぺん 110g

葉付き大根 200g

ヤーコン 120g

人参 50g

椎茸 80g

牛蒡 50g

こんにゃく 130g

白ネギ 1本

酒粕 100g

みそ大さじ7

出汁 2袋

水 1リットル



作り方

①大根、ヤーコン、人参、牛蒡、椎茸、こんにゃくは全て一口弱で細かく切る。

大根の葉も細かく、ネギは小口切りにしておく。



②フードプロセッサーにはんぺんと鮭フレークを入れてしっかり混ぜる。



③鍋に大根、ヤーコン、人参、牛蒡、こんにゃくを入れて水を入れ火にかけ、野菜が柔らかくなるまで煮る。



④③に椎茸と大根の葉を入れたら、②を手で丸めて入れる。



⑤味噌と酒粕を入れ、最後にねぎを入れて混ぜたら完成。

