

土からキッチン～『お餅の揚げ出し風』～健腸レシピ

2023年2月14日

みなさん こんにちは～😊

少しづつ春の兆しが見えるような、暖かい日も！

先週土曜日は、会社のウォーキングイベントがあり私も参加させていただきました。

青空でのウォーキングは気持ちいい🌟暖かい春が待ち遠しいです。

さて今日のレシピは、お正月に残ったお餅を利用して、消化に良いレシピです。

大根は胃腸の消化を助ける働きがあります。今回使用したのは「武田ファミリーファームさま」の大根!!! 笑顔になる野菜です😊



三つ葉は神経を鎮める働きや、胃腸を活性させる働きもあります。お餅も消化に良いので、寒い季節の弱った胃腸にピッタリのレシピです。

ぜひお試しくださいね～♪

○材料

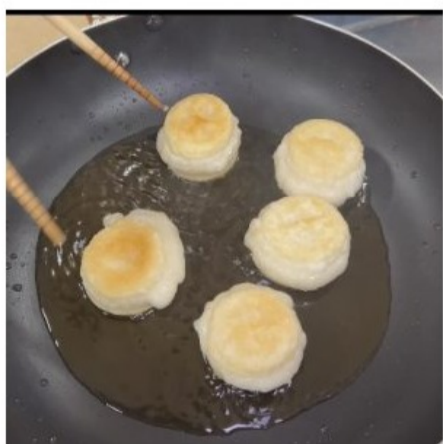
お餅 33g×5個
大根 300g
三つ葉 10g
しょうが 15g
めんつゆ 大さじ3
片栗粉 小さじ2 (水30ml)
水 1カップ
ごま油 適量

○作り方

①大根は皮をむいてすりおろす。三つ葉は3センチ程度のざく切りにしておく。生姜はみじん切りにする。



②フライパンにごま油を多めに入れお餅を揚げ焼きにする。



③鍋に水とめんつゆを入れ、生姜も加え沸騰したら大根おろしを混ぜ、水で溶いた片栗粉を回し入れてとろみをつけ、三つ葉も入れる。



④器に揚げ焼きにしたお餅を並べ上から③をかけたら出来上がり♪