

土からキッチン～『きくらげのふわふわ卵うどん』～健腸レシピ

2022年10月18日

みなさん こんにちは～😊

朝晩と昼間の気温差が激しいですね。私の周りでも体調を崩してしまう人がいるので、この時期の体調管理には気をつけたいですね。

調節できる羽織ものや、体を温める食事などで血行を良くするよう心がけましょう。

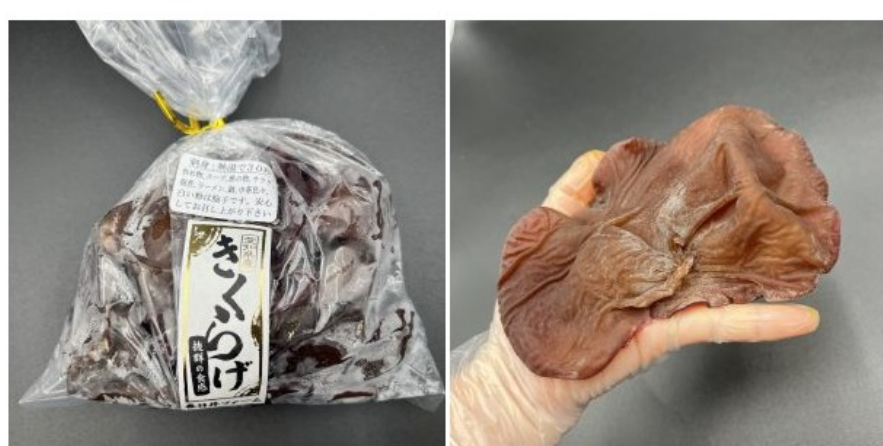
カラダが冷えると血行が悪くなり、体温が下がると免疫が下がってきます。

今から温活をして体調を整えていきましょう。

そんな季節にピッタリの温かいうどんのレシピです。

今回もホンダロジコム 春日井ファームさまのきくらげを使わせていただきました。

手のひらより大きい立派なきくらげ!!!この生きくらげが最高においしい🍄たくさんの方に知っていただきたいし、食べていただきたいです。



春日井ファームさまは直売もされています。



春日井市花長町2-10-1 (4階建てアパートの1階テナント) 平日10:00~16:00です。春日井ファームさんのInstagramもご覧いただくと情報満載ですよ😊

きくらげは血の病に良いとされ、貧血や不正出血にも良く腸内環境にもとても良い食材です。

消化の良いたまごとうどんで胃にも優しいレシピです。

〇材料 (3人分)

うどん (今回は乾麺を使用) 330g

卵 3個

きくらげ 95g

みょうが 3個

長ネギ 1本

煮出し用ダシ 2袋

醤油 大さじ2

水 1ℓ



〇作り方

①きくらげ、みょうが、長ネギは細く切っておく。



②鍋に水を入れ煮出し用ダシで出汁をとり、醤油で味を整える。

③うどんは所定時間湯がいておく。

④卵は溶いておく。

⑤②にきくらげ、みょうが、長ネギを入れ一煮立ちしたら、卵を回しながら入れふわふわっとなるくらいで火を止める。



⑥湯がいたうどんを器に入れ、⑤を注いだら出来上がり!

お好みでとろみをつけて美味しく召し上がっていただけます。

