

土からキッチン～「オクラ梅納豆」～健腸レシピ

2022年8月1日

みなさん こんにちは～😊

暑いですね～～～

口から発する言葉が「暑い💧」しか出なくなってきました。。。

水分補給と栄養補給、食事の管理をしっかり行い、腸を元気に整えましょう！

今日は混ぜるだけ簡単レシピですが、夏にピッタリですよ～。

レシピに使用している食材の特徴

「オクラ」便秘や下痢を改善し腸内環境を整える役割があります。

コレステロールや血圧を下げる効果も期待出来ます🌟

「納豆」

大豆より消化吸収されやすく消化機能を高めます！

気の巡りを良くしてくれるので気持ちが沈んでいる時や眠れない時にも良い食材です😊

「梅干し」

唾液を分泌させ口の渇きや吐き気を鎮め慢性の下痢を止める効果もあります🌟

クエン酸などの有機酸が豊富☆抗酸化作用も期待できます！

●オクラ梅納豆

○材料

オクラ 8本

梅干し 3個

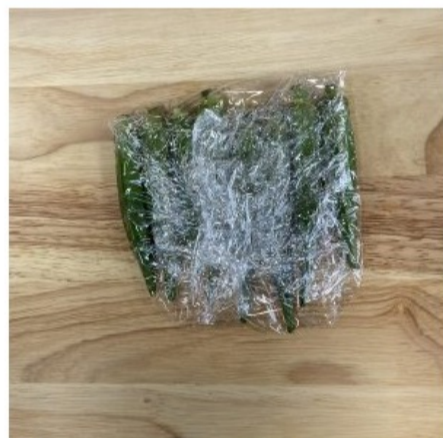
納豆 1パック

麵つゆ 少々

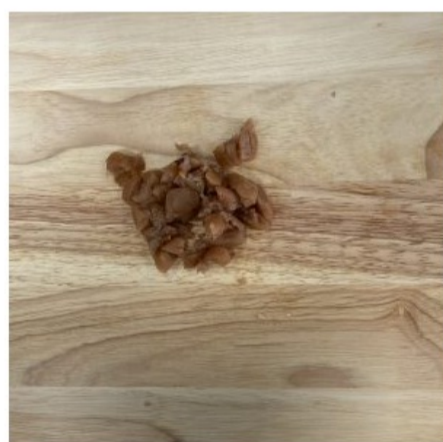


○作り方

①オクラは洗ってラップに並べて包みレンジで1分加熱し取り出したら、ヘタを切り落として5ミリくらいの幅に切っておく



②梅干しは種を取って細かく刻む



③ボールにオクラ、梅干し、納豆を入れ付属のタレや辛子もいれ、少し麵つゆで味を整え混ぜ合わせたら出来上がり！



混ぜるだけの簡単調理ですが体に良い食材ばかりです😊

ご飯にかけたり、お酒のおつまみに

あと一品の付け合わせにもピッタリ！

夏、食欲がない時にもオススメです😊

発酵食品を上手に食生活に取り入れて、腸内環境を改善しましょう！

ぜひみなさんお試しください🌈