

2022年7月6日

みなさん こんにちは～😊

ジメジメと蒸し暑い日が続きますね。

おなかの調子はいかがでしょうか？この時期は冷たい飲み物を飲みすぎて下痢を起こしたり、食材なども傷みやすいので注意が必要です。

水分補給は大切です、体調管理は難しいですがおなかを冷やしすぎないことも大切です。

食材を上手に選んでおなかに良い食事を心掛けましょう。

今日は武田ファミリーファームさんの大葉をたっぷり使ったレシピです！



大葉は気の巡りを良くし食欲不振や喉のつかえなどにも効果的。解毒作用があるので魚介類と一緒に食べるといいですよ！よくお刺身のところに大葉がしいてありますよね。

ちゃんと意味があるんです！食中毒予防が期待できます。

そして、今月のシリーズとして梅干しを取り上げてみます。

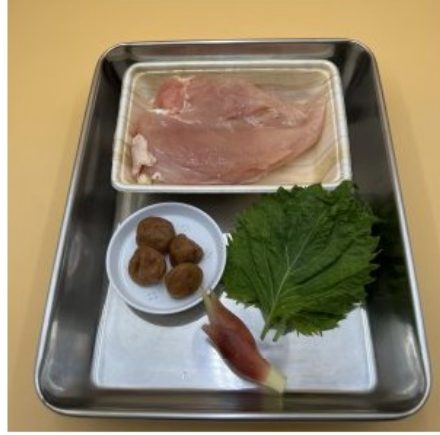
梅干しは唾液を分泌させ、口の渇きや吐き気を鎮め、慢性の下痢を止める効果もあります。クエン酸などの有機酸が豊富。抗酸化作用も期待できます。

夏にピッタリの梅干しを使ったレシピをお届けしていきます。

今回は水晶鶏とも呼ばれていますが、鶏肉に片栗粉をまぶして茹でることで口当たりがつるんと食べられる料理です。パサつきやすい鶏むね肉ですが、しっとり食べやすいのでぜひ試してみてください！ダイエット中の方にもピッタリですよ～😊

●材料

鶏ムネ肉 380g (1枚)
梅干し 4個
大葉 5枚
みょうが 1個
麵つゆ 大さじ3
水 大さじ2
片栗粉 適量
塩 少々
ごま 少々



●作り方

①大葉は千切り、みょうがも細かくきり、梅干しは種を取って細かく切っておきます。



②鶏ムネ肉は厚みのあるところを開き全体に同じ厚さになったら4等分に切り分け、さらに削ぎ切りで一口サイズに切る。



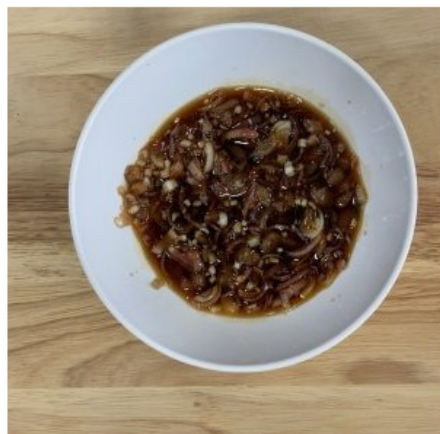
③②に塩を振り全体に絡ませたら、表面に片栗粉をつけていく。この時あまりたくさん粉がつくと後で片栗粉のダマがでやすくなります。



④鍋にお湯をわかし、③を入れて肉に火が通るくらい茹で、茹で上がった後氷水にとって冷やす。



⑤麵つゆと水を混ぜ、梅干しとみょうがを入れてまぜておく。



⑥冷えた鶏肉を皿にならべ、⑤を全体にかけ、上到大葉のをせ、ごまを振りかけたら出来上がり！

