

土からキッチン～「ズッキーニの豚キムチ」～健腸レシピ

2022年8月3日

みなさん こんにちは～😊

毎日暑い日が続きますね。食事はちゃんと摂れているでしょうか？

汗が出るので水分補給もしっかり行わないと便秘がちになってしまったり、冷たい飲み物をガブガブ飲みすぎて下痢になってしまったり、腸のバランスが崩れやすいので気をつけていただきたいです😓

今日は食欲のない時にも、暑い夏にもぴったりのズッキーニを入れた豚キムチです。

炒めるだけで簡単にできるので時短にもなりますよ！

ズッキーニは利尿作用があり浮腫、高血圧にもオススメ。体の熱をとり胃腸を整えます。

今回は松山さんの育てたズッキーニを使いました！！！！立派だけど美味しいんです。



豚肉は体を潤し、便秘改善に。

キムチは乳酸菌と食物繊維で腸内環境改善にも👏

暑い時にピリッと辛いものは食欲をそそります。

〇材料

ズッキーニ 150g

豚肉 250 (今回はロース肉ですがお好きな部位を使ってくださいね)

キムチ 100g

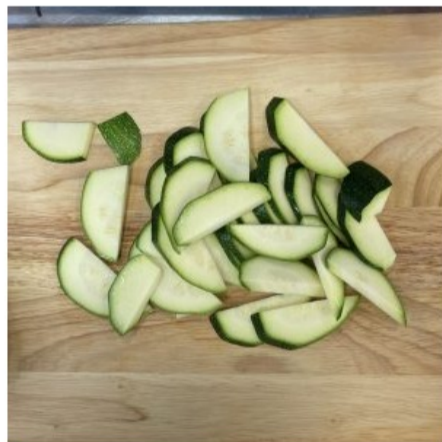
しょうゆ 適量

ごま油 適量



〇作り方

①ズッキーニを縦半分に切った後、斜め切りにする。



②豚肉は食べやすい大きさに切る。

③フライパンにごま油をしき、豚肉を炒め色が変わったくらいでズッキーニを加え、全体に混ぜ合わせる。



④ズッキーニに少し火が通ったら、キムチを加え炒め、しょうゆで味を整えたら出来上がり！



ぜひお試しください。