

土からキッチン～『夏野菜の卵みそ炒め』～健腸レシピ

2022年8月25日

みなさん こんにちは～😊

日が沈むのが少し早くなってきたな～と感じます。お天気が良ければ日が沈んでからウォーキングに出たりするので、歩きながら風が少し涼しくなってきたかな～と感じたり、トンボが増えてきたな～とか、季節を感じながら歩いています。

また季節の変わり目が近づいています。気温、気圧など変化が激しくなる時期なので体調管理に気をつけて下さいね。

今日は、夏野菜もそろそろ終盤ですが、たっぷり食べて元気になるレシピです。

茄子、トマト、オクラは武田ファミリーファームさまの、ピーマンはいろや農園さまのです。



茄子は熱を冷まし炎症や腫れを鎮め、痛みや出血を改善する働きがあります。浮腫改善や胃腸の働きを助ける効果も期待できます。キクラゲにも便秘改善や出血予防の効果があり食物繊維が豊富です。

○材料

茄子 1本
イタリアントマト 3個
ピーマン 3個
オクラ 3本
キクラゲ 60g
卵 2個
ごま油 大さじ2

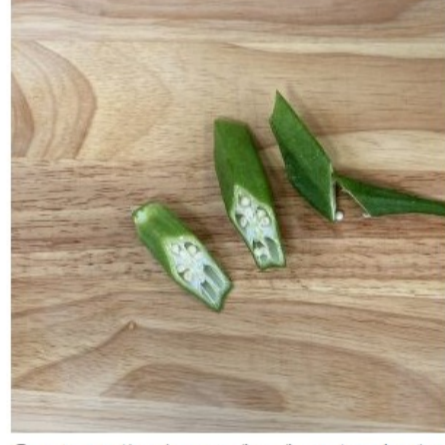
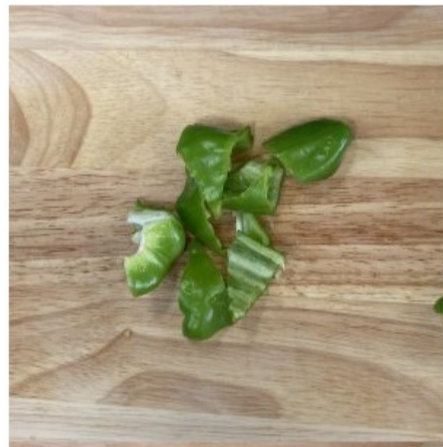
【A】

赤味噌 大さじ1/2
オイスターソース 大さじ1
酒 大さじ2
鶏ガラスープの素 小さじ1
みりん大さじ2

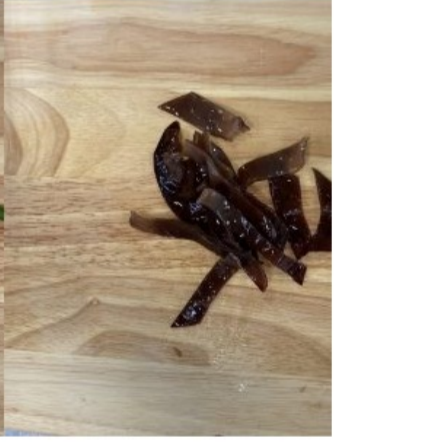


○作り方

- ①茄子は一口大の乱切りにして水にさらす。
- ②ピーマンも、イタリアントマトも一口サイズに切っておく。



- ③オクラは塩を振ってゴロゴロと軽く板ずりしたあと水で洗い半分に切っておく。
- ④キクラゲは太めの千切りにする。



- ⑤【A】の調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑥フライパンにごま油をしき、トマト以外の野菜とキクラゲを入れて炒める。



- ⑦野菜に火が通ってきたらトマトを加え軽くいためたら⑤の調味料を回し入れ味を絡める。



- ⑧溶いた卵を入れてフワッと混ぜたら出来上がり。



ぜひお試しください。