

2022年8月18日

みなさん こんにちは～😊

お盆休みはどのようにすごされましたか？

お子さまを連れて遊びに行かれた方や、家でゆっくり過ごされた方、久しぶりの帰省をされた方、あるいはお仕事をされていた方など皆さま々だと思います。

いつもと違う生活パターンだったり、食生活だったりすると体調も崩れがち。。。

ヤクルトを飲んで腸内環境を整えて、まだ暑い夏を乗り切っていただければと思います。

よく皆さまから、「ヤクルトはいつ飲むのがいいの？」とご質問をいただきます。

答えは、ヤクルトは食品ですのでいつ飲んでもいいですよ！お客さまの飲みやすい時間や毎日続けやすい時間に飲んでいただくことをおすすめします😊

そして合わせて腸内の良い菌が喜ぶ食生活を心掛けましょう。

今回のレシピは夏の野菜の定番となってきたゴーヤを使いました。

武田ファミリーファームさまの育てた立派なゴーヤですよ～🌟

ここ数年はゴーヤは普通にスーパーでも販売されていますし、家の軒先で育てるかたも増えましたね。

ゴーヤは体の熱をとる作用が強い野菜です。暑い沖縄地方で食べられるのも納得ですね。余分な水分を排出し、浮腫にも効果的。消化促進、夏バテ防止、高血圧、血糖値安定も期待出来ます。

ゴーヤは苦手という方も食べやすいカレーとチーズの味で美味しいですよ。

◆ゴーヤのカレーチーズ焼き

材料（3人分）

ゴーヤ 1本

ひき肉 185g

カレー粉 10g

チーズ 60g

醤油 大さじ1

油 適量



作り方

①ゴーヤは半分に切って中の種とワタを取り除き、5ミリ程度に切る。



②フライパンに油をしき、ひき肉を炒め、色が変わってきたらゴーヤを入れる。



③ゴーヤの色が透き通るように火が通ったら、カレー粉を入れ混ぜ、醤油で味を整える。



④耐熱容器に移し、チーズをかけてオーブントースターでチーズが溶けて焦げ目がつくくらい焼いたら出来上がり！



ぜひお試しください。

温活菜膳料理士 高城 栄