

土からキッチン～『なんちゃって石狩鍋』～健腸レシピ

2022年5月18日

みなさん、こんにちは～😊

4月は夏と間違えるほど暑い日もありましたが、ゴールデンウィークは清々しいお天気にめぐまれて、それ以降は肌寒い日もあったりしますが、気持ちの良い気候だなあ～と感じます🌟

さて、今回から6回にわたってシリーズでお届けするのは！！！！

「コンビニ食材を使った健腸レシピ～🌟」

今年から一人暮らしをはじめた若者も、単身赴任の方も、料理が苦手な方も！ぜひぜひ作ってみてください。食材は全てコンビニで揃いますよ！

第1弾は題して『なんちゃって石狩鍋』★

野菜とお魚、不足しがちですよ～。今回はフライパンで作りましたが、もちろん鍋でもOKです😊

鮭は気を補い精力をつける食材。
気が弱っている時の下痢や腹部の冷えに効果的です。

そしてたっぷりの野菜は食物繊維が豊富♪
生きた乳酸菌と食物繊維と一緒に摂れば、シンバイオティクスといって、腸にはとてもいいんですよ。
ヤクルトも生活習慣に取り入れて、さらに腸内環境を整えていきましょう！！

かんたんに作って、たっぷり野菜とお魚を食べちゃいましょう◎

○材料

銀鮭の塩焼き 2つ
野菜セット袋※鍋用か野菜炒め用でOK 1袋
即席味噌汁の素 2つ※水多めにする方は増やしてください
バター 適量
コーン 適量
水 200～300ml



○作り方

①フライパンか鍋に野菜を全部入れそこに即席味噌汁を入れて、野菜と混ぜる。
※今回は生タイプだったので味噌と具に分かれていましたがどちらも全部入れます。乾燥タイプもそのまま全部入れてOKです。



②銀鮭の塩焼きを上のにせバターとコーンをお好きな量入れてください。



③水を入れて蓋をし煮立たせ野菜が柔らかくなれば出来上がり！
味が薄いと思う方は醤油を足したり味噌汁を足して調整してくださいね！



所要時間は5分～10分程度。帰ってからすぐ作れちゃいます🌟

ぜひお試しください😊