

# 土からキッチン～『キムチチーズ豆腐』～健腸レシピ

2022年6月20日

みなさん こんにちは～😊

いよいよ梅雨の季節、ジメジメして気分も憂鬱になりがちですが綺麗にさいている紫陽花や若葉の緑を見ると雨でも癒されます。

しかし、蒸し暑くなってくると食欲もなくなりがち…。そんな時にもぴったりのレシピをお届けします。

チョー簡単で時短のキムチチーズ豆腐!!!

キムチは乳酸菌や食物繊維が豊富な食材。そのまま食べることも多いですが料理にも使いやすいですね。腸内環境を整える効果があります。

豆腐は咳や喉の湯ぎ、熱による発疹や吹き出物、疲れや食欲不振に効果的です。

## ●材料（2人分）

豆腐 小さいサイズの物2個※木綿を使ってますが絹ごしの方がなめらかです。

キムチ 100g

とろけるチーズ 3枚

白だし 小さじ2

ごま油 適量



## ●作り方

- ①豆腐は水を切って器に入れる。木綿豆腐や少し大きめのものはスプーンで崩しておく。
- ②①の上にキムチをのせ、白だし、ごま油をかけ、チーズをのせる。
- ③②をレンジで2～3分あたためる。
- ④③をトースターに入れチーズが溶けて少し焦げ目が出来るまで焼いたら出来上がり！

