

土からキッチン～『甘長ピーマンと紅生姜の豚肉巻き』～健腸レシピ

2021年10月14日

みなさん こんにちは😊

まだまだ日中は暑いですね～

上着などで体温調節をして体調崩さないよう気をつけてくださいね！

さて今日は、先日お伺いした松山さんが作られた「甘長ピーマン」を使ったレシピです。

ピーマンは最近よく使っているので薬効も繰り返しになりますが、気を巡らせ胃腸の働きを活発にしてくれます。季節の変わり目に向いている食材ですよ！ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいです。

生姜は体を温める食材。胃腸の水分代謝を改善、冷え性改善、解熱作用や吐き気・嘔吐を鎮める作用も期待できます。

豚肉は体を潤し乾きを鎮める作用があります。乾燥する秋からはおすすめです。疲労回復、夏バテにも効果的です。

ぜひお試しください。

【材料】

甘長ピーマン 3本

豚もも薄切り 40g (6枚)

紅生姜 20g

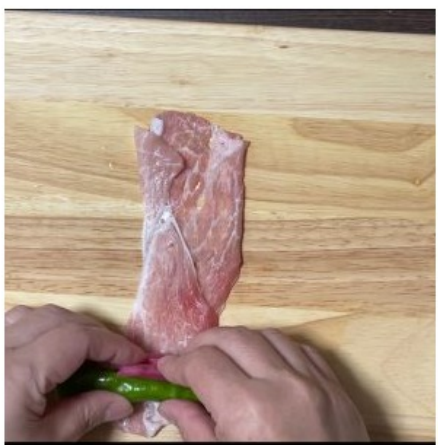
めんつゆ 小さじ1

ごま油 少々



【作り方】

- ①甘長ピーマンは種を取り除く。
- ②紅生姜は千切りにしておく。
- ③豚肉を2枚つなげて広げ、甘長ピーマンと紅生姜を置きクルクルと巻いていく。



④フライパンにごま油をしき、始めは③の巻き終わりを下にして焼き、裏返しながら全体に火を通す。甘長ピーマンの大きさによって、小さじ1ほどの水を入れ蓋をして蒸し焼きにしピーマンが少し柔らかくなるようにする。

⑤豚肉に火が通り焼き目がついたら、めんつゆを入れ全体に絡めて出来上がり。

