

健腸レシピ『とり肉とカリフローレのトマト煮』

2021年4月7日

みなさん こんにちは😊

今回は前回に引き続きカリフローレを使ったレシピです！

見た目はとっても時間をかけたような感じがあるのに、たった15分で完成する時短料理です😊そして腸活にも美容にもダイエットにもおすすめのレシピですよ！

カリフローレはカリフラワーと栄養価はほとんど同じです。ビタミンCやカリウム、葉酸、食物繊維を含みます。詳しくは以前の投稿をご覧くださいね！薬膳効果も同じと考えていいと思います。胃の働きを補い胃痛、胸やけ、胃腸虚弱の改善に効果があります。

とり肉は低カロリーでたんぱく質の消化吸収率が高く、ダイエットにも人気ですね。薬効は食欲不振、無気力、下痢、産後の母乳が出ないなどに効果があるとされます。気力や体力、消化機能を高める効果があります。病後や産後にもおすすめの食材です。

トマトは夏が旬ですので暑い季節に熱をとるのに効果的ですが、食欲不振や消化不良、胃腸に働きを活発にして消化を高める薬効があります。ビタミンやミネラルも多く含まれるので栄養価も高い野菜ですね。 トマトに含まれるリコピンは抗酸化作用があり美肌効果も期待できます。

玉ねぎも食物繊維やオリゴ糖を含み腸活には欠かせない食材です。

簡単に作れてお子さまから大人まで食べていただけるレシピです！

《材料》

- ・とりモモ肉 100g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・カリフローレ 80g
- ・あらごしトマト 100ml ※私は紙パックのものを利用しましたが缶のホールトマトでも良いし、無塩のトマトジュースでも良いと思います。
- ・パセリ 少々
- ・ニンニク 1片
- ・豆乳 30ml
- ・水 80ml
- ・コンソメ 固形1個
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・オリーブオイル 適

《作り方》

- ①とり肉は一口大の大きさに切り分ける。
- ②玉ねぎは厚めの薄切りにし、カリフローレは小房に分けてラップにくるみレンジで1分加熱する。ニンニクはみじん切りにしておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを適量しき、ニンニクを炒め香りが出てきたらとり肉をを加え表面を焼く。そこに玉ねぎも加え炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしてきたら、あらごしトマト・水・コンソメを加えグツグツしてきたらカリフローレを加える
- ⑤3分ほど煮込んだら（とり肉に火がしっかり通っていればOK）豆乳を入れ、塩と胡椒で味を調整する。器に盛り付け最後に細かく切ったパセリを散らせば完成！

ボリュームはあるけどヘルシーな1品です。

ぜひお試しください😊

Instagramで つくれぽもお待ちしています！！