

健腸レシピ『お餅入り★ねぎ焼き』

2021年4月14日

みなさん、こんにちは😊

4月になり新たなスタートに時期ですね！ 環境が変わったり、生活習慣が変わって体調も崩しやすくなってしまいますので、体調管理には気をつけたいですね。

そんな時期にもおすすめの健腸レシピ！

今回は『お餅入り★ねぎ焼き』です。

ねぎの収穫については前回の投稿をご覧くださいね😊

ねぎは古来より体を温め発汗を促し、熱を冷まして痛みを鎮めるという薬効があるとされています。ねぎ特有の臭いはアリシンという成分によるもの。アリシンは血行を促進したり、消化液の分泌を促し胃腸を整える効果があります。殺菌効果もあるうえ、疲労回復にも効果あります。アリシンは刻むことでたくさん作られ時間と共に消えるそうなので薬味などは食べる直前のほうが効果的ですよ☆彡

そして青い部分のトロトロとしたゼリー状の部分。これはフルクタンというもの。ねぎの甘みの素ですが、フルクタンは腸管の中の免疫細胞に作用することがわかっており免疫細胞を活性化させてくれます。また血糖値の上昇を抑える働きも。加熱しても効果はそのままのようなので、捨てずに使ってくださいね！

そして今回合わせたお餅😊

もち米は昔から元気の出る食材として知られています。穀物の中でも体を温める作用が強く、冷えによる下痢や消化不良などにも効果ありです。但し熱を帯びることで悪化する腫れ物やできものには禁忌ですのでご注意ください！

新生活で崩しがちな胃腸にも、そして環境が変わって緊張した体にも『ねぎ』をつかった料理で元気回復を！！

お餅入り★ねぎ焼き

《材料》1枚分

青ネギ 100g

お餅 1個

お好み焼き粉 大さじ3

卵 1個

水 100ml

胡麻油 大さじ2

醤油 適量

糸唐辛子 少々※かつお節やチーズでもOK

《作り方》

①青ネギは細かく刻んでおく。お餅も薄く切っておく。

②お好み焼き粉に水を加えダマがないように混ぜる。

③フライパンに胡麻油をしき②を半分ほど円になるように流す。

④その上に刻んだ青ネギを全部のせ、真ん中に凹みをつくり、そこに卵を割り入れ黄身の部分をチョンと箸で刺して幕を崩しておく。

⑤卵の周りのネギの部分に残った②を回しかけ、上に薄くきったお餅をのせる。

⑥蓋をしてお餅が少し柔らかくなり、底がきつね色になったら裏返し、タナーでしっかり押さえる。

※このときお餅が上手く裏返せなくても底に入れ込めば大丈夫です！

⑦底に焼き色がついたら再度裏返し、お餅の面に醤油を適量かけ塗るように広げる。

⑧器に盛り付け、糸唐辛子を真ん中に置いて出来上がり！！※かつお節やチーズなどお好みで😊

お餅を使っているのですが、醤油にしましたがソースやマヨネーズなど好みの味でどうぞ♥



生でも食べれるネギなので時短、簡単、美味しいレシピです。

Instagramでつくレポもお待ちしています😊