

健腸レシピ『★オニオンとヤーコンのグラタンスープ★』

2021年5月12日

みなさん こんにちは😊

気温が上がりはじめ、沖縄ではすでに梅雨入りしましたね。みなさんはお元気にお過ごしでしょうか？

今回の健腸レシピは腸にとっては最強の組み合わせと言っても過言ではない！！💖

玉ねぎとヤーコンを組み合わせたレシピです☆彡

ヤーコンは記念すべき第1回にご案内した食材ですが、たくさんの方に知っていただきたくて再登場です😊

ヤーコンは野菜の中ではオリゴ糖含有率NO1と言われる野菜。まだまだ認知度は低いですが、とても素晴らしい食材なんです！オリゴ糖は何度かブログにも書かせていただいています、小腸で吸収されず大腸まで届き腸に住む良い菌のエサとなるので、良い菌が増え腸内環境を良くしてくれます。

ミネラルや食物繊維も豊富。血中コレステロールや中性脂肪、血圧、血糖値を気にされている方にもおすすめの野菜です。産直野菜を販売しているところなどでは並んでいるところも多いことに気づきました。見た目がさつまいもに似ているので、見落としがちですがぜひ食べていただきたい食材です。

そして玉ねぎは第14回のレシピでご紹介していますので詳しくはそちらをご覧くださいね。玉ねぎもオリゴ糖を含み腸内環境にとっても良い食材です。

薬効としては、胃腸を温め消化を促進し、おなかのハリを防ぎます。また血栓を防ぎ血圧降下作用も期待できます。新玉ねぎは生で食べるのも、とっても美味しいですね。玉ねぎは色々なお料理に使える万能野菜ですよ！

今回は今が旬の新玉ねぎを使って、自然の甘みをたっぷり感じられるよう、美味しいオニオングラタンスープにヤーコンを加えた最強健腸スープをご紹介します！！満足感があるのでダイエットにもおすすめです😊

大人も子供も楽しめる味です。ぜひ作ってみてくださいね♥

『オニオンとヤーコンのグラタンスープ』 2人分

《材料》

- ・新玉ねぎ 1個
- ・ヤーコン 200g (大きめのを半分)
- ・とろけるチーズ 50g
- ・バゲット 2切れ (1cm) ※食パンなら半分
- ・パセリ 少々
- ・塩、こしょう 少々
- ・コンソメ粒 1個
- ・水 300ml
- ・オリーブオイル 適量

《作り方》

①新玉ねぎは半分に切り、更に薄切りにする。ヤーコンも幅1cmの薄切りにする。

②鍋にオリーブオイルをしき①をあめ色になるまで炒める。焦げないように火加減に注意です！ここは時間が少しかかりますが、美味しいスープのために、あめ色になるまで頑張ってください！！

③あめ色になるまで炒めたら、そこに水とコンソメを入れ塩こしょうで味を調節する。

④耐熱容器に③を入れ、上にバゲット (食パンなら4分の1切れ) をのせ、上からチーズをふりかける。

⑤トースターかオーブンでチーズに焼き色がつくまで焼く。

⑥焼けたら上に刻んだパセリを散らして出来上がり！😊

つくレポもお待ちしております♥