

健腸レシピ『かぶのしいたけ味噌のせ』

2021年3月10日

みなさんこんにちは！なつ子です！

最近暖かくなってきたのはいいものの、花粉にやられています(;´▽`)

目はかゆい、くしゃみは止まらない、鼻水は出る、、、やる気がだんだん下がるばかり、、、

なので花粉に負けない体づくりをしていきましょう！

花粉症状には実は腸内環境がカギなんです。

腸内には体を守ってくれるボディーガード役の『免疫細胞』というものがたくさん住んでいます。腸をきれいにしてお花粉から体を守りましょう♪

さて健腸レシピ第12弾

今回のメイン食材は「かぶ」です(*^^*)

伊賀の知り合いからいただきました#

かぶの旬は3~5月の春と、10~12月の秋の2回あります。春のかぶは甘くてみずみずしく、秋はうまみがあり歯ごたえがしっかりしているのが特徴です。味にクセがないのでいろんなレシピに使える万能野菜です。

かぶの栄養はカリウム、食物繊維、ビタミンCなどが含まれており、むくみ予防や腸活にもってこいです。そして葉にもたっぷり栄養が詰まっていて、ビタミンAが含まれており、のどや鼻の粘膜のガードにも最適なので、葉も捨てずに一緒においしく食べるほうがおすすめです(*▽*)さらに水溶性の栄養を多く含むため、なるだけ生で食べることもおすすめします♪

今回のレシピは『かぶのしいたけ味噌のせ』です。

かぶとしいたけの食物繊維と、発酵食品の味噌を合わせてみました。

『かぶのしいたけ味噌のせ』

〈材料〉

しいたけ味噌

- ・しいたけ 180g (6個)
- ・ひき肉 200g
- ・ごま油 15g (大さじ1)
- ・にんにく 6g (小さじ1)
- ・しょうが 5g (小さじ1)
- ・酒 15g (大さじ1)
- ・砂糖 72g (大さじ4)
- ・赤味噌 32g (大さじ2)
- ・はちみつ 21g (大さじ1)

かぶ

- ・かぶ お好み
- ・水

〈作り方〉

《しいたけ味噌》

①しいたけをみじん切りにする。



②フライパンにごま油をしきんにくとしょうがを入れ、香りがしてきたらしいたけとひき肉と酒を入れ、肉の色が変わるまで炒める。



③色が変わったら砂糖を加えひとまぜし、赤味噌を加えて混ぜ合わせる。

④火を止めてはちみつを加えてひとまぜしてあらねつをとる。

《かぶ》

かぶは生でも加熱でもどちらでもおいしいです。

・皮をむいて生のまま食べる

・皮をむき、実と葉を食べやすい大きさに切って耐熱皿に入れ、かぶが浸るくらいの水を入れ、600Wで10分（水入れ過ぎるとあふれるので注意）。水を捨て、あらねつをとる。



このしいたけ味噌はごはんにもきゅうりにもキャベツにも合うのでぜひアレンジしてみてください♪おいしくて止まらないので注意です(*´艸`)

管理栄養士 川合なつみ