

健腸レシピはじめます！

2020年12月11日

みなさん こんにちは！

今日から腸にも体にも良い『健腸』レシピの投稿をはじめます(^^)／

第一弾は ”ヤーコン”

皆さんご存じでしょうか？

まだまだ認知度が低く作られている地域も少ないようですが…

じつは、腸にとっては最高の食材です！

ヤーコンはオリゴ糖含有量がNO1の野菜★

オリゴ糖は腸の中の有用菌の大好物です。

見た目はさつまいも、中身は梨と大根を合わせたような感じ！

食感はシャキシャキしてます。

葉っぱはヤーコン茶などに加工されているようですよ！

ポリフェノール、食物繊維、ミネラルが豊富な素晴らしい食材。

なかなかスーパーでは見つけれないのが残念なのですが

見つけたらぜひお料理に使ってみてくださいね♡

おすすめは『ヤーコンのきんぴら』

◎材料

ヤーコン 2本（300g）

ごま油 少々

醤油 大さじ2

砂糖 大さじ1

酒 大さじ1

ゴマ&ナッツ 適量

①ヤーコンは千切にして水に10分ほどさらす。（太目に切るほうが食感がよくておすすめ）

②ごま油ををひいてヤーコンを炒め調味料を入れて汁けがなくなるまで炒める

③最後にゴマやナッツをパラパラと。。。 出来上がり☆彡

もう一つは『ヤーコンの酢の物』

ヤーコンは生でも食べられるんですよ！

紫たまねぎと、短冊に切ったヤーコンを簡単調味酢につけるだけ！！

ピンクの綺麗な酢の物になりますよ

どちらも腸内細菌が喜ぶ食材+酢=最高の一品ですよ😊

お弁当の彩にも、お酒のつまみにも最適です♡

是非おためしくださいね😊

ヤクルト東海 Instagramでも紹介してます☆彡

