

鶏つくねの酒粕鍋

お酒の席が増え、つい飲みすぎたり、食べすぎてしまう、今の時期。弱った胃腸の機能を取り戻し、体をリセットしてくれる発酵食品たっぷりのお鍋です。

1人分

エネルギー
391
kcal

塩
3.9
g

●材料 (2人分)

れんこん…………… 30g
 長ねぎ…………… 1本
 (つみれ用 1/4本、鍋用 3/4本)
 長いも…………… 20g
 しょうが…………… 1片 (5g)
 鶏ひき肉…………… 150g
 卵黄…………… 1個分
 しょうゆ…………… 小さじ 1/2
 塩…………… 小さじ 1/6
 かたくり粉…………… 10g
 白菜…………… 1～2枚 (150g)
 にんじん…………… 1/3本 (40g)
 生しいたけ…………… 2枚 (40g)
 しらたき…………… 40g

酒粕汁

だし汁…………… 400cc
 酒粕…………… 100g
 A [みそ…………… 大さじ 1
 塩…………… 小さじ 1/2
 白すりごま…………… 小さじ 1]

●作り方

- ① 甘れんこんと長ねぎ 1/4本はみじん切り、長いもとしょうがはすりおろしておく。
- ② 鶏ひき肉に①と卵黄、しょうゆ、塩、かたくり粉を入れて混ぜ、一口大に丸めてつみれを作る。
- ③ 白菜はザク切り、にんじんは薄く切ってお好みの型で抜き、長ねぎ 3/4本は斜め切りにする。生しいたけは石づ

食べすぎ・飲みすぎで疲れた胃腸を
発酵食品でリセット！

「酒粕」

免疫機能をつかさどる腸内環境を整えるのに有効なのが、発酵食品です。発酵食品は、チーズやヨーグルトなど洋風のものだけではなく、日本では、みそやしょうゆ、納豆、麴など、古くから食生活のなかに発酵食品が活かされてきました。今回の素材・酒粕もその一つ。酒粕は、食物繊維やビタミンB群、亜鉛といったミネラルが豊富で、腸内環境を整えるのに役立つ健康食材なのです。発酵食品は、組み合わせることでその効果が高まるといわれます。今回の献立のように酒粕にみそやキムチを加えると、さらに効果がアップします。



きを取ってかさの表面に十字に切り目を入れる。しらたきは食べやすい長さに切る。

- ④ 鍋にだし汁を入れて火にかけながら、酒粕をこし器です。Aを加えて味を調べ、②と③を入れて、つみれに火が通るまで中火で10～15分煮込む。

もうひとつ皿



長いもと切り干し大根のキムチ和え

●材料 (2人分)

長いも…………… 50g
 切り干し大根 (乾燥) 10g
 白菜キムチ…………… 50g
 白ごま・黒ごま…………… 各少々
 大葉…………… 適宜

●作り方

- ① 長いもは皮をむき、長さ4cmの拍子木切りにする。白菜キムチは細かく刻む。
- ② 切り干し大根は湯通ししてよく水気を絞る。
- ③ ①と②を和え、大葉をしいた器に盛り付け、白ごま・黒ごまをふりかける。

1人分

エネルギー
53
kcal

塩
0.6
g

