

腸がよろこぶレシピを紹介♪

Detox Cooking

デトックスクッキング

近年、ヘルシー志向な人たちが注目する臓器「腸」。腸がキレイだと、体が健康になるのはもちろん、精神的にも安定するといわれています。心身ともにリフレッシュできる“腸がよろこぶ”料理をご紹介!

Food Coordinator

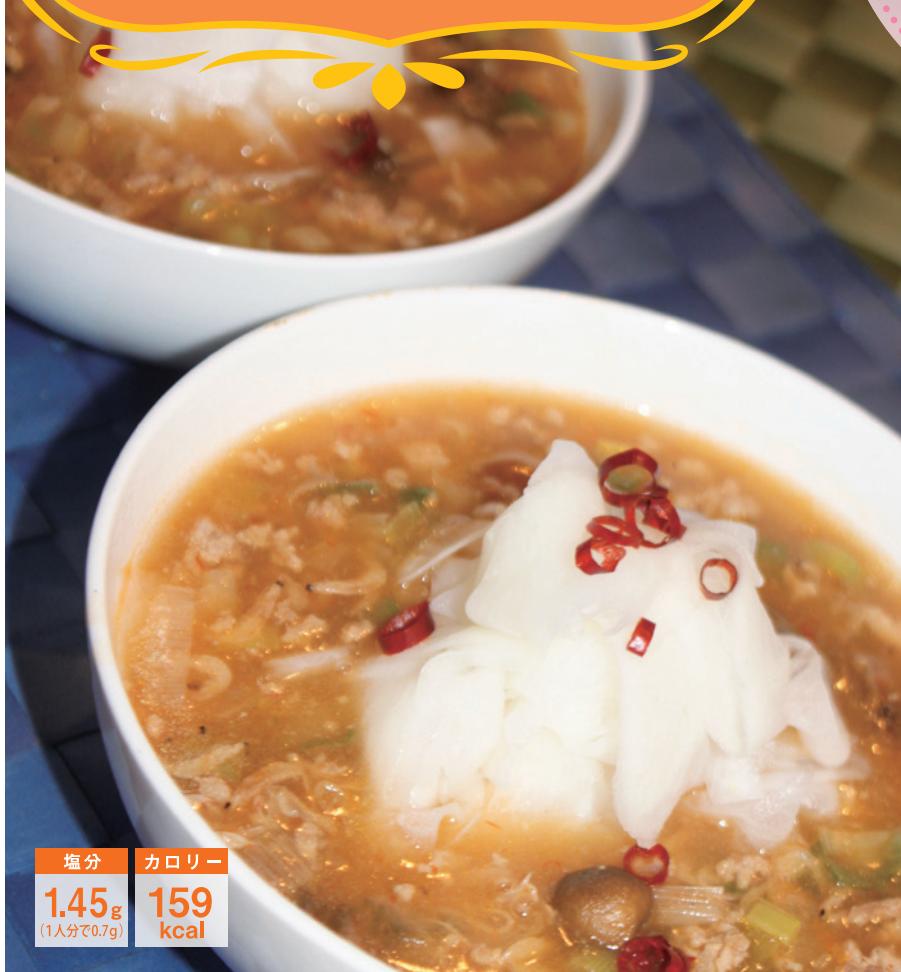
栗山 小夜子

料理講師や食のプロデュースなど、幅広く活躍。



腸がよろこぶ POINT

天日干ししたシメジの戻し汁には、脂肪を洗い流す効果があるといわれていますので、腸にも優しい食材です。さらに、炭水化物の麺の代用として薄くカットした大根を使い、ヘルシーなメニューに仕上げています。



塩分
1.45g
(1人分で0.7g)

カロリー
159kcal

うま味凝縮のスープが食欲をそそる キノコのピリ辛酸辣湯風

調理時間
約40分

作り方

①干しキノコ、干しエビはぬるま湯に浸して戻しておく(干しキノコの戻し汁200cc、干しエビの戻し汁150ccを残しておく)。(写真④)

②大根はピーラーで薄く平麺状にカットし、熱湯に10秒ほど浸したあと、ザルに上げて水を切っておく。(写真⑤) 白ネギはみじん切りにする。①の戻したキノコは、細かくカット。

③フライパンに、ゴマ油、すりおろしたニンニクとショウガ、豆板醤、②の大根を加えて炒める。全体に火が通ったら、①の干しキノコと干しエビの戻し汁、ラー油、紹興酒を加え、塩と薄口醤油で味を調えたあと、水溶き片栗粉でとろみをつける。仕上げに酢を加えて火を止める。(写真⑥)

④器に③のスープを注ぎ、②の大根を盛り付け、好みで輪切りの唐辛子をトッピングすればでき上がり。



天日干しした
キノコ類を用意
エノキ、シメジなどのキノコ類
200g

①キノコ類はザルに並べて、晴れの日に屋外で約5~6時間乾燥させる。

②乾燥させた①は冷蔵庫で保存しておく。