



材料は3つだけ! 長いものチーズ焼き



- [材料と分量]**
- ◆長いも 約15cm
 - ◆卵 1個
 - ◆ろろけるチーズ お好み量
 - ◆トッピング 削り節、青のり、ねぎ、醤油など

作り方

- 1 長いもは洗って皮を剥き、直ぐにすりおろしながらボウルに入れる。
- 2 卵を割り入れ、均一に混ぜる。(フォークを使うと便利)
- 3 分量外のオイルを薄く塗った耐熱皿に、2を流しいれる。
- 4 溶けるチーズを散らし、トースターで焦げ目がくまで焼く。
- 5 お好みで、削り節、青のりをトッピングして、醤油を垂らしてお召し上がりください。

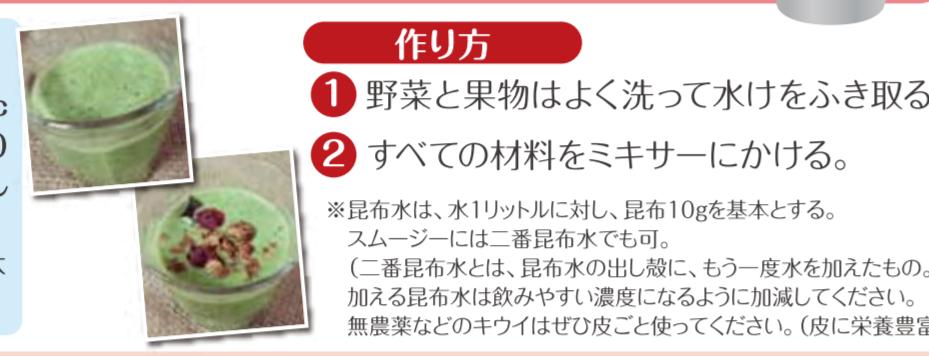
・今年のお正月は終わってしまいましたが、1月3日にとろろ汁食べる「3日とろろ」と言われる風習をご存知でしょうか?お正月の御馳走やお前料理、お酒で疲れた胃を休めたり、一年中風邪をひかないようにと、健康への祈願が込められているとのことです。山芋は除農作用、滋養強化作用、疲労回復が期待できる食材です。

・山芋に含まれるわばねば成分は、ムチンです。胃潰瘍や感染症の予防、粘膜を保護する働きや、腸管の上界抑制やコレステロール値の低下が期待できます。効率よく摂取するには、加熱はおすすめできません。とろろのほかに、和え物、漬物などにするのもおすすめです。

・また、同じようなわばねば食品と組み合わせると効率よく作用されるそうです。

・わばねば食品・・・山芋、オクラ、なめこ、もずく、納豆、モロヘイヤ・・・

青菜(ほうれん草、小松菜、春菊など)を使って グリーンスムージー



- [材料と分量]**
- ◆昆布水(二番昆布水) 200cc
 - ◆青菜(ほうれん草、小松菜、春菊など) (一株)~
 - ◆セロリの葉の部分 少し
 - ◆キウイ(皮ごと) 1個
 - ◆バナナ 1/2~1本
 - ◆良質なリーブオイルなど

作り方

- 1 野菜と果物はよく洗って水けをふき取る。
- 2 すべての材料をミキサーにかける。

*昆布水は、水1リットルに対し、昆布10gを基本とする。
スムージーには、昆布水をもじる。

(二番昆布水などは、昆布水の出し時に、もう一度水を加減してください。)

・昆布水などは飲むやうになると、喉に渇きや痛みがでます。

・昆布水などは、昆布水の出し時に、もう一度水を加減してください。

・昆布水などは、昆布水の出し時に、もう一度水を加減してください。