

胃の働き強化レシピ

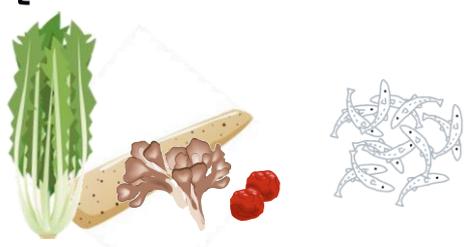


長いもとじゃこの梅肉サツと煮

1人分
150kcal

材料/2人分

- ・長いも 150g
- ・まいたけ 100g
- ・水菜 100g
- ・じゃこ 20g
- ・ごま油 大さじ 1/2
- [a]
 - ・梅肉 1ヶ分(18g)
 - ・酒 大さじ 1
 - ・みりん 大さじ 1
 - ・しょうゆ 小さじ 1/3



作り方

- ① 長いもは皮をむいて1cm角に切り、まいたけは根元を切り、小房に分ける。
- ② 熱したフライパンにごま油をひき、①を入れて炒め、まいたけがしんなりしたら、混ぜ合わせておいた[a]を入れ、一度煮立たせる。
- ③ じゃこと5cm長さに切った水菜を入れ、炒め合わせたら出来上がり！

長いもは、10~3月が旬です。

ムチン

やまいものめめり成分で、オクラやなめこにも含まれています。
胃を保護します！
胃壁の保護で胃炎や潰瘍など胃のトラブルに効果的。

ジアスターゼ

でんぷん分解酵素が豊富に含まれています。
消化を促進します！
一緒に食べた物の消化も促進する働きがあり、胃腸の働きを助ける。

