



胃腸に優しい和風ポトフ



★材料(4人分)

じゃが芋	3こ
大根	300g
人参	1/2本
白ネギ	1本
キャベツ	1/4玉
手羽元	6本
だし汁	1.2L
酒	1/4カップ
薄口しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ3
※お好みで顆粒だし少々	

栄養素：1人当たり
293K cal 塩分2.2g



★作り方

- ①手羽もとは食べやすいように切り込みを入れておきます。
じゃがいもは半分くらいの大きさに、人参、大根は大きめの乱切り、白ネギは斜めに、キャベツは縦に包丁を入れ、くし形に切ります。
- ②だし汁に、人参と大根、手羽元を入れアクを取りながら10分ほど火にかけます。
- ③人参と大根が少し柔らかくなったら、残りの材料と調味料を鍋に入れ、全体が柔らかくなるまで弱火でコトコト30分ほどゆっくり煮こんでいきます。
途中汁けがなくなってきたら水を足してもかまいません。
- ④最後に、調味料で味を整えたら完成です。





新年あけまして



おめでとうございます

2015年がスタートしました。



年末は忘年会にクリスマス、新年はおせちに新年会と、

連日のごちそうでフル回転の胃腸に、そろそろ疲れが出てはいませんか？

こんな時期には、ぜひ、消化が良い献立で、胃腸をゆっくりと休ませてあげましょう。

消化がよい献立というと、お粥やうどんが頭に浮かぶかもしれませんが。

しかし、それだけでは糖質に偏り、食物繊維や体の機能回復に役立つ

ビタミンが不足してしまいます。そこで、お野菜を軟らかく煮こんだ料理をお勧めします。

使う食材としては、キャベツやブロッコリー、カリフラワーや大根が良いでしょう。特にキャベツに含まれるビタミンUは荒れた胃粘膜を修復してくれる働きがあるので、ポトフやロールキャベツにすると、

軟らかくたっぷりいただけますね。

