

2018年1月19日 (2)

おいしく、健康に  
**発酵食**  
レシピ

腸を大切にする食生活が見直されています。その一つが発酵食品。意識して普段の食事に取り入れられるように、簡単なレシピをご紹介します。(H)

今回は **キムチ** キムチは乳酸菌発酵食品。野菜がたっぷりなのでビタミンA、B、Cの抗酸化作用も期待できます。

 **油揚げカナッペ**

材料

- 油揚げ… 3枚
- キムチ… お好みの量
- チーズ(ピザ用またはスライスチーズ)  
…………… 適量

作り方

- ①油揚げは湯通しまたは熱湯をかけ、キッチンペーパーで抑えて余分な水分と油分をとる。
- ②①を半分に切り、中央にキムチとチーズをのせる。
- ③オーブントースターまたはロースターで約2分焼く。アルミ箔を上かけると焦げる心配がない。



お酒のおつまみにもなるね！  
パパに作ってあげようっ♪



 **豚キムチ**

豚肉と野菜を炒め、麺つゆで調味した後、キムチを加えてサッと炒め合わす。水切りした木綿豆腐を加えると、栄養とボリュームもアップします！