

さちこママの

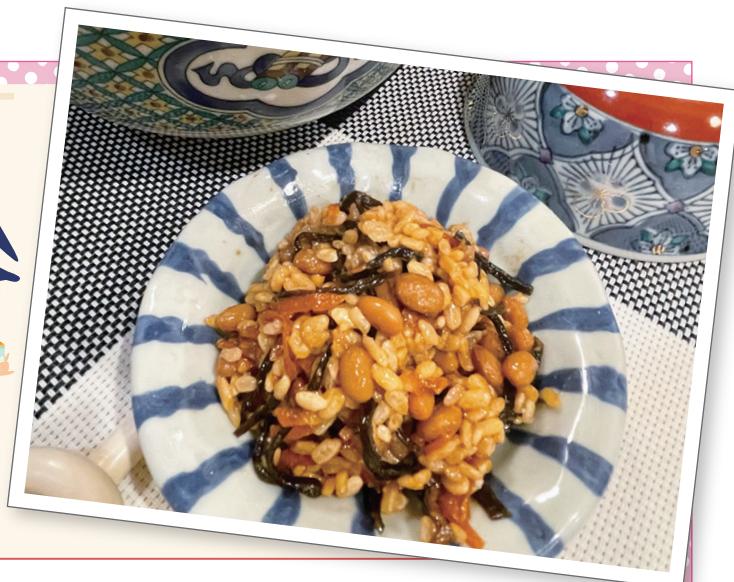
魔法のキッチン

苦手なお野菜
が楽しくな〜れ



今月のお料理

腸から身体を整えてくれる 納豆麴



材料

- ・しょうゆ …………… 40mL
- ・みりん …………… 30mL
- ・酒 …………… 20mL
- ・ニンジン …………… 1/2本 (50〜70g)
- ・納豆 …………… 3パック (120g)
- ・米麴 …………… 150g
- ・塩昆布 …………… 15〜20g
- ・ごま …………… 10g



作り方

- 1 ニンジンを細切りにする(スライサーを使うと便利です)。
- 2 鍋にしょうゆとみりんと酒を入れて火にかける。煮立ったらニンジンを加えてさっとひと煮立ちさせ火を止める。
- 3 米麴は、もみほぐしてバラバラしておく。
- 4 粗熱をとった②をボウルに移し、③の米麴を混ぜる。
- 5 ④に納豆と塩昆布、ごまを加えて混ぜる。
- 6 冷蔵庫で一晩寝かせたら出来上がり!



ご飯にのせても良いし、お豆腐、キュウリにのせたり、そうめんと一緒に食べてもおいしいです! 納豆の匂いがマイルドになるので、納豆嫌いな方にもチャレンジしてもらいたい1品です。

レシピ 考案

ホリスティックヘルスコンサルタント
ナチュラルフード・コーディネーター、栄養士

赤松 佐知子先生

自然と調和した生き方を実践し、ヨガ講師、指ヨガマスター、インストラクターとしても活躍中。アトピーに苦しんだ経験をきっかけに日々の食事を研究。「食べたもので体は出来ている」という思いから旬の野菜を使ったレシピを紹介。子どもに伝えたい母の味を豆知識と共にお届けします。



今年は残暑が厳しく、お疲れ気味の方も多いのでは? そんなときは、納豆に魔法をかけて、匂いも気にならない、栄養満点の「納豆麴」がオススメです。

納豆麴には、タンパク質、ビタミンB群、ビタミンK、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維、イソフラボン、ナットウキナーゼなどの栄養素が含まれるので、血栓を溶かす力や、腸内環境の改善、殺菌作用、骨を強くする機能などの健康作用が期待できます。

冷蔵庫で一月保存可能なので常備菜にもピッタリ!

