

2月健康おうちごはんレビュー

2月開催日：7日（木）午前、20日（水）午前



胃腸を元気にする 牡蠣と大根のおかゆ&レンコンもち

牡蠣と大根のおかゆ

牡蠣のおかゆとは！贅沢なおかゆです！！
大根と一緒に煮ると胃の働きを助けると

の事。

牡蠣の下ごしらえに、ひだに塩を付けて良くもみ洗いすると良いと教えて頂きました。このひと手間で味が一段と違ってくるようです。本当におかゆは身体が温まりますね。(^^)

レンコンもち

レンコンがお餅??!!びっくり\(@o@)/!
さくさくのレンコンがもちもちとした食感に！たれはシンプルですが、お酢が入っているので甘くさっぱりとしていて、お美味しい！今までに無い食感の体験でした。



ささみの青のりにんにく

ささみの青のりにんにく

鶏ささみを弱火で蒸し焼きに。
とてもやわらかく、にんにくとバター

の

香りで食欲が沸いちゃいますね！！
いっぱい食べても大丈夫(^^)
鶏ささみなのでヘルシーです！
青のりが彩りとアクセントに。

