

6月健康おうちごはんレビュー

6月開催日：13日（木）午前、27日（木）午前



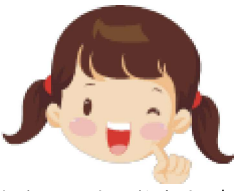
鶏手羽のゆる粕酢じょうゆ煮

鶏手羽のゆる粕酢じょうゆ煮
鶏手羽の下ごしらえをしたら
ゆる粕酢じょうゆにネギ、生姜、唐辛子
を入れて

煮るだけ！！
簡単なのに手の込んだ料理のよう！
ゆる粕の効果で、鶏肉がやわらかで
美味しくなりました（^^♪

ゆる粕

酒粕に水を加えてふやかして良く混ぜれば
出来上がりです。
保存ビンで2週間もつそうです。
冷房で冷えた身体は内臓も冷えているので、
体温を上げてくれるゆる粕を
炒めものとか色んな料理に使うといいですね



まるやか酸辣湯 & ゆる粕ポテトサラダ

まるやか酸辣湯
もやし・豆苗・卵・ゆる粕を使った
まるやか酸辣湯
酢も強すぎず、食べやすい味に。

まさに まるやかな味のスープに。
夏は身体の中が冷えるので、とろみのある
スープで身体の冷えを温めてあげるのが
良いですね。

ゆる粕ポテトサラダ

ゆる粕を入れたポテトサラダですが
酒粕の味は感じなく、サラッとした
重たくない食べやすいポテトサラダに
なりました。
じゃがいもは、ざっくりつぶすのがポイント
ですよ。
酒粕は美肌効果があります！
味への影響が少ないので
色々なメニューにゆる粕を入れて、
美肌になっちゃいましょう！！

