

身体に
いいね!

アピタ食堂

発酵食品
のおかず

今月の
発酵食品は
キムチ

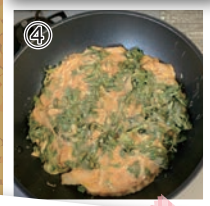
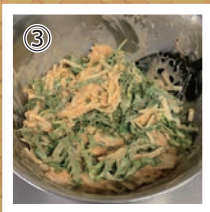


キムチにたくさん含まれている乳酸菌には、腸内環境を整えて免疫力をアップする効果があります。また、辛み成分のキャプサイシンは腸の蠕動運動を促して腸内環境を整える作用があります。

キムチで旨味アップ♪ 春菊とチーズの子デミ

【材料】約4人分

白菜キムチ…200g 春菊…1わ
ピザ用チーズ…100g 卵…2個
★水…1/2カップ ★小麦粉…1カップ
★片栗粉…大さじ6
ごま油…大さじ1×2回



④ フライパンにごま油大さじ1を入れて中火で熱し、たねを半量入れて全体に広げる。2分ほど焼いて、焼き色がこんがりとなったら裏返す。

⑤ フライ返しなどでギュッと上から押さえながら、さらに2分ほど焼き、焼き色がついたら取り出す。

⑥ 残りのたねを同じように焼く。

⑦ 食べやすい大きさに切り、器に盛って出来上がり。

① キムチは汁気が多ければ水分を軽く切って、食べやすい大きさに切る。春菊は葉の部分だけを使う。

② ボールに卵を割りほぐし、水1/2カップを加えて混ぜる。小麦粉1カップ、片栗粉大さじ6を加え、泡立て器で粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。

③ ②にキムチと春菊、ピザ用チーズを加え、その都度ゴムべらでさっくりと混ぜ合わせる。



ポソ酢をつけて食べても
美味しいですよ

