

平成 18年 9月 12日

疲れをためない食事

今日のメニュー



ポイント

うなぎや魚などを使うと、消化吸収に時間がかかり胃腸の負担が大きくなります。今回は、レンコンをすったり、おからを使って消化に時間がかからないように食材を選びました。レンコンの代わりに山芋を使ったり、おからの代わりに木綿豆腐を使ったりすることも可能です。

また、酢を使うことでエネルギーの代謝をスムーズにする手伝いをします。

感想

- おからとレンコンで面白い食感の蒲焼きができました。簡単なので、作ってみようと思う。
(50歳代女性)
- 冬瓜はレパートリーが少なかったなので、炒めて使うのは初めてでした。
(60歳代女性)
- 酸辣湯は酸味が強いけど、おいしかったです。スープの味付けとしては魅力的な味でした。
(60歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)