

筍のおやき ローズヒップティー

ビタミンCが豊富
利尿促進・むくみ解消

● ● ● 筍のおやきの作り方 ● ● ●

【材料4個分】 4人分

- | | | |
|--------|--------------|-----------|
| ・小麦粉 | カップ2杯 (200g) | |
| ・水 | 120g | |
| ・いりごま | 小さじ4杯 | ・広島菜漬 40g |
| ・うどんつゆ | 20g | ・ごま油 適量 |
| ・筍水煮 | 100g | |

【作り方】

- ①ボウルに小麦粉、いりごま、うどんつゆをいれ、水は調節しながら入れる。
- ②筍水煮は0.5cm角程度に切り、ボイルする。
広島菜漬は塩抜きし小さく刻む。
- ③①と②を混ぜ、フライパンにごま油を引いて焼く。

筍には不溶性食物繊維が多く含まれています。排便をスムーズにして便秘を防ぐ効果があります。食物繊維は不足しやすいので、意識して摂りたい栄養素の一つです。



今日のおやつは

193kcal

(1人分あたり)