

免疫強化鍋



抗菌作用のあるニンニク・ショウガで上部消化器官の雑菌を除去し、身体を内側から温め免疫力を強化、さらにビタミンAが粘膜を強化し、キノコのβ-グルカンには活性酸素を除去する効果があるため、ガンの予防にも効果が期待できます。

材料(2~3人分)

1. 川内産ニンニク ---1片
2. ショウガ ---1片
3. 川内産長ネギ ---1/2本
4. 細ネギ(仕上げの彩り用)--- 数本
5. タマネギ --- 半個
6. 川内産ニンジン --- 数センチ
7. マッシュルーム --- ホワイト・ブラウン各3個ずつ
8. 長芋 ---10cm
9. エリンギ ---1本
10. 風間浦産椎茸 ---2枚
11. パプリカ --- 赤・黄色各1/4個
12. 片栗粉 --- 大さじ3
13. 塩 --- 大さじ2
14. コショウ --- 大さじ2
15. オリーブオイル --- 大さじ2
16. マギーブイヨンキューブ ---2個
17. 水 ---500cc

作り方

- ①ニンニク、ショウガ、長ネギをみじん切りにします。
- ②ニンジン、タマネギ、パプリカ、エリンギは1cm角に切ります。
- ③マッシュルームは半分に、椎茸は4等分にします。
- ④厚手の鍋にオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたニンニク、ショウガ、長ネギの全てを入れます。
- ⑤焦がさないように弱火にし、香りがたつまで木べらで炒めます。
- ⑥香りがたってきたら500ccの水を加え、火を強めます。
- ⑦ニンジン、タマネギ、全てのキノコ、パプリカを加え、ブイヨンキューブを加えます。
- ⑧野菜が柔らかくなってきたら、塩・コショウで味付けをします。
- ⑨長芋は皮をむき、3cmくらいの輪切りにして強火で蒸します。
- ⑩柔らかくなったらすりこぎ等でつぶし、片栗粉を混ぜて適度な堅さにし、棒状に成形します。
- ⑪別の鍋にお湯を沸騰させ、小口切りにした③の長芋を浮かんでくるまで茹でます。
- ⑫容器に茹でた長芋を入れ、熱い②の汁を注ぎ、彩りにみじん切りにした細ネギを加えたら完成です。