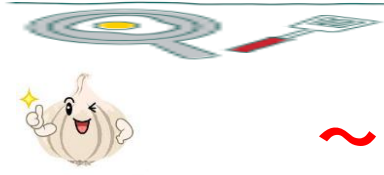


朋ちゃんねる



今回のテーマは
～ にんにく ～



にんにくを使った美味しいレシピ

材料 (4人前)

豚バラブロック肉	300g
レタス(300g)	1玉
長ねぎ	1本
ニンニク	2片
鶏ガラスープ	
水	400ml
鶏ガラスープの素	小さじ2
料理酒	150ml
塩こしょう	小さじ 1/4
有塩バター	60g
ポン酢	適量



調理時間：30分
費用目安：700円前後



作り方

1. ニンニクは薄切りにします。長ねぎは5cm幅に切ります。
2. レタスは細切りにします。
3. 豚バラブロック肉は1cm幅に切ります。
4. フライパンに半量の有塩バターと1を入れて、弱火で炒めます。
5. 香りが立ったら、3を入れて中火で焼きます。
6. 豚バラブロック肉に焼き色が付いたら土鍋に移します。鶏ガラスープの材料と料理酒を入れ、蓋して中火で10分ほど加熱します。
7. 塩こしょうを入れて混ぜ合わせ、2と残りの有塩バターを入れ、蓋をして中火で5分ほど加熱します。
8. レタスがしんなりしたら完成です。お好みでポン酢につけてお召し上がりください。

Kurashiru より引用

【ニンニクの効果、効能】

あの強烈な臭いは硫化アリル類のアリシンによるものです。アリシンは強い殺菌力を持ち、ビタミンB1の吸収を高め、持続性を発揮してスタミナアップの働きを示します。また免疫増強と抗ガン作用があり、毛細血管を広げて胃腸や心臓の働きを高める作用もある動脈硬化や血栓の予防効果にもつながるわけです。



医療法人敬任会 グループ
安心安全の福祉用具・住宅改修

〒583-0007
大阪府藤井寺市林2-6-30 シャトー林101号

福祉用具かりん

電話：072-959-2068