



鶏飯

沖縄や奄美大島の郷土料理です。脂肪分が少ない鶏むね肉を使用し、さっぱりと消化しやすいメニューになっています。温めたスープをかけて食べますが、熱い物も胃の粘膜を炒めるので、ゆっくりよく噛んで食事を進めましょう。

ちくわのおろし和え

大根やかぶ、長芋には消化を助けてくれるジアスターゼが含まれます。ジアスターゼは加熱すると働きが弱くなってしまいますので、生で摂取することがポイントです。



長芋のバター焼き

今回は、しっかり火を通しほくほくした長芋の食感を楽しみました。生の食感が好きな方は表面に焼き色を付けただけでもおいしく召し上がれます。

ヨーグルトババロア

生クリームを控えめにして、脂肪分を減らしました。生クリームを牛乳や豆乳に替えてもおいしく作れます。

