



★おすすめメニュー★

～腸内環境を整えよう♪～



根菜入り具沢山粕汁

5人分

1人分 約200kcal 食物繊維4.5g

鮭(アラでもOK)

2切れ

作り方

大根

200g

① 鮭は適当な大きさに切り、熱湯をかけて臭みを抜く。

人参

70g

② 酒粕はちぎって水(分量外)に浸し潰して滑らかにしておく。

牛蒡

70g

③ ※の野菜類はお好みの大きさに切っておく(いちょうや短冊に！)

こんにゃく(1/2枚)

100g

④ 鍋にだし汁、③の野菜類を入れ、やわらかくなるまで煮る。

油揚げ

1枚

⑤ 野菜類に火が通ったら、鮭を入れひと煮立ちさせ、

白ネギ

50g

酒粕・味噌・しょうゆを加え味を調え、完成☆

だし汁

1200cc

酒粕

100～150g

酒粕・味噌は発酵食品です。乳酸菌が豊富に含まれるため、腸を元気にしてくれます☆

野菜をたっぷり入れると、食物繊維も補う事ができ、さらに腸が元気になりますね♪

味噌

大さじ2

しょうゆ

小さじ1



りんごとカブのサラダ

約2人分

1人分 約120kcal 食物繊維3.3g

かぶ(中)

1個(90g)

作り方

リンゴ

1/2個

① かぶはいちょう切りにし、塩をまぶし、10分程置いておく。

塩

小さじ1

② リンゴも2mm厚さのいちょう切りにしておく。

レモン(レモン汁)

1/2個

③ リンゴと水気を切った①のかぶを※で和えたら完成♪

粗挽きこしょう

適宜

オリーブオイル

大さじ1



かぶの葉が付いている場合は、一緒に塩もみをしてサラダに入れると彩りも良くなります。また、かぶには消化酵素が含まれているため、消化を助けます。葉の方には食物繊維・カルシウムが豊富に含まれます。



黒豆入りパウンドケーキ

約10切れ分

一切れあたり 約160kcal 食物繊維1g

黒豆(煮豆)

100g

作り方

ホットケーキミックス

200g

① ボウルに黒豆以外の材料を全て入れ、良く混ぜておく。

卵

1個

② 容器に①を2/3程度流し入れ、残りの1/3と黒豆を

豆乳(牛乳でもOK)

100cc

良く混ぜてから、さらに流し入れる。

砂糖

大さじ2

③ 170度に予熱したオーブンで40分焼く。

オリーブオイル

50cc

④ 竹串を刺して、何もついてこなければ、焼き上がり♪

粗熱が取れたら型から外して、お好みの大きさに切り分け完成。



お正月に黒豆が残った際に活用してみてもはいかがでしょうか？

黒豆に含まれるオリゴ糖が腸内の善玉菌のエサとなり、腸内環境を改善する働きがあります。

