

豚ひれ肉のガーリックロースト



1人分の熱量・栄養価	
エネルギー	164 kcal
たんぱく質	19.7 g
脂質	5.8 g
炭水化物	8.2 g
食塩相当量	1.1 g

豚ひれ肉は高たんぱく、低脂質でとっても柔らかい！
にんにく、パプリカ、キャベツに含まれる**ビタミンB₆**は、たんぱく質の代謝を助けます！！

主菜

高たんぱく、低脂質のレシピ

豚ひれ肉のガーリックロースト

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：2人分>

豚ひれ肉（塊）・160g	オリーブ油・・・小さじ2	キャベツ・・・大4枚
塩・・・小さじ1/3	にんにく・・・1片	赤ピーマン・・・1/2個
黒こしょう・・・少々		黄ピーマン・・・1/2個

<作り方>

- ① 豚ひれ肉に塩、黒こしょうをよくすり込み、室温に慣らす。オーブンを180℃に余熱しておく。
- ② にんにくをスライスし、キャベツ、ピーマンは千切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにくの半分を入れて火をつける（中火）。
- ④ 香りが出だしたら強火にし、①の豚ひれ肉の表面を焼き付ける。
- ⑤ 焼き目がついたら、残りのにんにくと一緒にアルミホイルで包み、オーブンに入れて20分焼いたら、オーブンから出して少し休ませる。
- ⑥ ④のフライパンでキャベツ、ピーマンを炒め合わせ、塩、黒こしょうで調味する。
- ⑦ ⑤の豚ひれ肉を切り分け、⑥の野菜を添える。

えび豆煮



1人分の熱量・栄養価

エネルギー	69 kcal
たんぱく質	4.0 g
脂質	1.8 g
炭水化物	7.1 g
食塩相当量	0.5 g

大豆は**必須アミノ酸**を
バランス良く含みます。
地元産の**桜えび**と合わせ
常備菜としてどうぞ！

副菜

高たんぱく、低脂質のレシピ

えび豆煮

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：2人分>

大豆（水煮）	・・・40 g	料理酒	・・・大さじ1強
桜えび（乾）	・・・2 g	砂糖	・・・大さじ1
		薄口醤油	・・・小さじ1強

<作り方>

- ① 桜えびはざるに入れて熱湯をかけ臭みを除く。
- ② 鍋に料理酒、砂糖、薄口醤油を入れて煮立たせる。
桜えびを入れ、さらに煮立ったら大豆を加えて10分程、
汁気がなくなるまで煮る。

食材メモ ー静岡特産 桜えびー

桜えびは、国内でも静岡県の駿河湾のみで水揚げされています。

そのカラダは美しい桜色をしており、全長4～5cmの小さなえびであるため、
殻ごと食べることができ、桜えびに豊富なカルシウムやマグネシウムといった
栄養素を余すことなく摂ることができる食材です。

鶏ささみといんげんのくるみ和え



1人分の熱量・栄養価
エネルギー 141 kcal
たんぱく質 8.8 g
脂質 7.3 g
炭水化物 10.8 g
食塩相当量 1.0 g

鶏ささみは高たんぱく、
低脂質でさっぱり食べられます！
くるみに含まれる**ビタミンB₆**は、
たんぱく質の代謝を助けます！！

副菜

高たんぱく、低脂質のレシピ

鶏ささみといんげんのくるみ和え

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部

フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：2人分>

鶏ささみ・・・1/2本
にんじん・・・1/8本
さやいんげん・・・4本

和え衣

白練り味噌
「白みそ・・・10 g
A 砂糖・・・小さじ1
L 料理酒・・・小さじ1/2
絹豆腐(水切り)・・・1/2丁

くるみ・・・3片

「白練りごま・・・4 g
B 砂糖・・・小さじ2
L 薄口醤油・・・小さじ1
塩・・・少々

<作り方>

- ① ささみの筋をとり、耐熱皿に入れ、料理酒（分量外）を振り、ラップをして600Wのレンジで1分加熱する。粗熱が取れたら食べやすい大きさに割く。
- ② にんじんを千切りし、いんげんを4 cmほどに切る。
- ③ にんじん、いんげんをそれぞれ茹で、いんげんは水にとって色どめをする。
- ④ Aを小鍋に混ぜ入れ、弱火で煮詰めて白練り味噌を作る。
- ⑤ 水を切った豆腐を裏ごし、Bと④の白練り味噌と混ぜる。
- ⑥ ①のささみ、③の野菜、⑤の和え衣、砕いたくるみを和える。

イワシのつみれ汁



1人分の熱量・栄養価

エネルギー	157 kcal
たんぱく質	12.0 g
脂質	8.0 g
炭水化物	10.8 g
食塩相当量	1.0 g

静岡で水揚げされるイワシを使った郷土料理です。イワシにはたんぱく質と、その代謝を助ける**ビタミンB₆**が豊富！！

汁物

高たんぱく、低脂質のレシピ イワシのつみれ汁

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料:2人分>

イワシ……2尾	ごぼう……1/8本	薄口醤油…小さじ1/3
小麦粉……小さじ1	ねぎ……1/8本	料理酒…大さじ1
合わせ味噌…小さじ1	昆布(8cm角)・1枚	塩……ひとつまみ
料理酒……小さじ1/2	水……500 cc	おろし生姜・お好みで
塩……少々		

<作り方>

- ① イワシは頭・内臓を除き、塩水で洗って水気をふきとり、背開きにして骨をとり、一口大に切る。
- ② ①とBの調味料をすり鉢に入れ、魚肉が少し残るくらいにすり上げる。
- ③ ごぼうはさがきにして、水にさらしてアクを抜く。
ねぎは千切りにする。
- ④ 昆布と水を鍋に入れ、15分ほどおいてから火にかけ、沸騰寸前に昆布を取り出す。
- ⑤ ②を丸めて④に入れ、更にごぼうを加えて弱火で10分ほど煮る。
- ⑥ ねぎを入れ、薄口醤油、料理酒、塩で味を調える。(おろし生姜はお好みで)

トマトと豆腐の洋風煮込み



1人分の熱量・栄養価
エネルギー 151 kcal
たんぱく質 8.5 g
脂質 8.8 g
炭水化物 9.6 g
食塩相当量 1.1 g

トマトの**リコピン**、
豆腐の**イソフラボン**は
加熱により吸収力UP！
アンチエイジング作用
に優れています！！

副菜

抗酸化作用を高めたレシピ

トマトと豆腐の洋風煮込み

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：2人分>

玉ねぎ・・・1/4個	A	コンソメの素・・・小さじ1	粉チーズ・・・小さじ2
にんにく・・・1/2片		水・・・100 cc	パセリ・・・適量
オリーブ油・・・適量		濃口醤油・・・小さじ1	黒こしょう・・・適量
トマト（中）・・・1個		砂糖・・・小さじ1	
木綿豆腐・・・1/2丁		ローリエ・・・1枚	

<作り方>

- ① 玉ねぎ、トマトを乱切りにし、にんにくをスライスする。
豆腐は水気を切って一口大に切る。
- ② 熱した鍋にオリーブ油を加え、にんにく、玉ねぎを弱火で炒める。
- ③ 強火にし、トマトを加えて炒める。
- ④ Aを加え、煮立ったら、豆腐を加える。
- ⑤ 豆腐を崩さないように軽く煮込む。
- ⑥ 黒こしょう、粉チーズを加えて、さっとかき混ぜる。
- ⑦ パセリを散らして完成。

枝豆とトマトのスープ



1人分の熱量・栄養価

エネルギー	45 kcal
たんぱく質	1.6 g
脂質	2.5 g
炭水化物	4.3 g
食塩相当量	0.9 g

トマトのリコピン、
加熱により**吸収力UP!**
枝豆には抗酸化能に優れた
ビタミンA・Cが豊富!!

汁物

抗酸化作用を高めたレシピ

枝豆とトマトのスープ

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：2人分>

トマト	1個	水	240 cc
玉ねぎ	1/4個	コンソメの素	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ1	食塩	少々
枝豆（冷凍）	10粒	白コショウ	少々

<作り方>

- ① 枝豆を解凍し、豆をさやから出す。
- ② トマトと玉ねぎを2cm角に切る。
- ③ 深手の鍋にオリーブ油を熱し、中火で玉ねぎを炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりとしてきたら、枝豆を加え、さっと炒め合わせる。
- ⑤ トマトを加え、水、コンソメの素を加えて溶かし、強火にする。
- ⑥ スープが沸いたら弱火にし、塩、こしょうで味付けをする。

芽キャベツのクリーム煮



1人分の熱量・栄養価
エネルギー 280 kcal
たんぱく質 13.6 g
脂質 12.9 g
炭水化物 28.6 g
食塩相当量 1.5 g

静岡県は芽キャベツの生産量全国1位！
芽キャベツには抗酸化力に優れたルテインが多く含まれています。

汁物

抗酸化作用を高めたレシピ

芽キャベツのクリーム煮

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部

フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：2人分>

鶏もも肉 80 g	人参 1/2本	食塩 少々
食塩 0.8 g	じゃがいも . . . 1個	白こしょう . . . 少々
こしょう 少々	サラダ油 小さじ1/2	ベシヤメルソース
芽キャベツ 8個	水 1カップ	「バター 5 g
玉ねぎ 1/2個	コンソメの素 . . 小さじ1強	A 小麦粉 5 g
		L 牛乳 50 g

<作り方>

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。
- ② 人参、じゃがいも、玉ねぎは皮をむいて乱切りにする。
芽キャベツは葉の付け根に十文字の切り込みを入れる。
- ③ 鍋に油を入れ、弱火で玉ねぎがねっとりするまで炒める。
- ④ 鶏もも肉を入れ、色が変わってきたら人参、じゃがいもを加えて炒める。
- ⑤ 水とコンソメを加え15分ほど煮込み、芽キャベツを加えて1分ほど煮込む。
- ⑥ 別の鍋を使い、小麦粉をバターで炒め、牛乳でのぼしてベシヤメルソースを作る。
- ⑦ 具材に火が通ったら、⑥のベシヤメルソースを入れて、塩、こしょうで味を調える。

静岡茶どら焼き



1人分の熱量・栄養価
エネルギー 412 kcal
たんぱく質 11.0 g
脂質 4.2 g
炭水化物 81.3 g
食塩相当量 1.2 g

緑茶にはカテキンがたっぷり含まれます。あたたかいお茶と一緒に食べるとさらに抗酸化パワーUP!

デザート

抗酸化作用を高めたレシピ 静岡茶どら焼き

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：2人分（直径8cmくらいのもの）>

薄力粉	60g	砂糖	大さじ4強
粉末緑茶	6g	牛乳	大さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1/2	粒あん	72g
卵	1個		

<作り方>

- ① 薄力粉、粉末緑茶、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖を加えて混ぜる。そこに牛乳を入れてさらに混ぜる。
- ③ ②に①を加えてダマにならないようにさっくりと混ぜ、15分程休ませる。
- ④ 熱したフライパンを濡れ布巾の上ののせ、軽く冷ます。
薄くサラダ油をしき、生地を高い位置から流し入れて弱火で焼く。
- ⑤ 表面にぷつぷつと泡が出てきたら裏返し、蓋をして1分程焼いたら取り出す。
- ⑥ 焼き上がったら濡れ布巾をかぶせ、おいておく。
- ⑦ 粗熱が取れ、生地がしっとりしたら粒あんをはさむ。

黒はんぺん和小松菜の炒め物



1人分の熱量・栄養価	
エネルギー	62 kcal
たんぱく質	4.7 g
脂質	3.4 g
炭水化物	3.3 g
カルシウム	87 mg
食塩相当量	0.6 g

黒はんぺんにはカルシウムと、その吸収を高めるビタミンDが豊富に含まれています。

主菜

カルシウム豊富なレシピ

黒はんぺん和小松菜の炒め物

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：2人分>

黒はんぺん・・・4枚
小松菜・・・1/2束
ごま油・・・小さじ1

A 麺つゆ・・・小さじ2
かつお節・・・ひとつかみ

<作り方>

- ① 黒はんぺんは幅1～2cm程に切る。
- ② 小松菜は3～4cm程の長さに切り、葉と茎を分ける。
- ③ フライパンにごま油を入れ熱する。
黒はんぺん、小松菜の茎を入れて炒め、葉も加えてさっと火を通す。
- ④ 水で薄めた麺つゆを回しかけてひと混ぜし、器に盛り、かつお節をかける。

食材メモ ー静岡特産 黒はんぺんー

黒はんぺんは静岡県中部、焼津の名産です。
通常「はんぺん」というとタラなどの白身魚を使った白色のものを指しますが、「黒はんぺん」はイワシやサバといった青皮魚を使うため、青灰色をしています。
カルシウム、ビタミンD、DHA、EPA等を多く含む、栄養価の優れた食材です！！

小松菜と人参のアーモンド和え



1人分の熱量・栄養価	
エネルギー	60 kcal
たんぱく質	2.2 g
脂質	2.8 g
炭水化物	7.7 g
カルシウム	117 mg
食塩相当量	0.6 g

アーモンドに含まれる
マグネシウムは
小松菜のカルシウムの
吸収を助けます。

副菜

カルシウム豊富なレシピ

小松菜と人参のアーモンド和え

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：2人分>

小松菜 120 g
人参 20 g

スライスアーモンド . . 10g
砂糖 大さじ1弱
濃口醤油 小さじ1強

<作り方>

- ① 小松菜は4 cm程の長さに切り、にんじんは4 cm程度の短冊切にする。それぞれ茹でて水気をよく絞っておく。
- ② アーモンドは乾煎りした後、粗熱がとれたらポリ袋に入れて細かく砕く。
- ③ 小松菜、人参をAで和える
- ④ ②のアーモンドも混ぜあわせ、器に盛りつける。

ひじき炒り豆腐



1人分の熱量・栄養価	
エネルギー	127 kcal
たんぱく質	6.5 g
脂質	7.8 g
炭水化物	7.7 g
カルシウム	133 mg
食塩相当量	0.7 g

マグネシウムを多く含む
ひじきと一緒に食べることで、
木綿豆腐に含まれる
カルシウムの吸収力がUP！

副菜

カルシウム豊富なレシピ ひじき炒り豆腐

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：2人分>

木綿豆腐	180 g	サラダ油	小さじ1	塩	少々
人参	1/4本	ごま油	小さじ1	濃口醤油	小さじ1
ひじき	2.4 g	だし汁	40 cc	青ねぎ	3 g
		砂糖	小さじ2強		

<作り方>

- ① ひじきは水で戻して水気を切り、たっぷりのお湯でさっと茹でる。
- ② 木綿豆腐はペーパータオルで水気をとった後、別のペーパータオルで包み、ザルにのせ、その上に皿をのせて重しをしてしっかりと水気を切る。
- ③ 人参は3～4cmの長さの千切りにする。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油とごま油をしき、人参とひじきを入れて炒める。
- ⑤ 全体に油が回ったら、木綿豆腐を入れて崩しながら炒め、砂糖、塩、濃口醤油の順に加える。
- ⑥ 汁気がなくなるまで炒める。
- ⑦ 皿に盛り付け、小口切りにした青ねぎを散らす。

濃厚ミルクのヨーグルトゼリー



1人分の熱量・栄養価	
エネルギー	151 kcal
たんぱく質	5.6 g
脂質	4.0 g
炭水化物	23.4 g
カルシウム	150 mg
食塩相当量	0.1 g

乳製品でカルシウムを
効率よく摂りましょう！
しっかり水切りをすることで
チーズケーキのような触感に♪

デザート

カルシウム豊富なレシピ

濃厚ミルクのヨーグルトゼリー

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：2人分>

無糖ヨーグルト・200 g
普通牛乳・・・・50 cc
グラニュー糖・・・・15 g

粉ゼラチン・・・・2.5 g
水・・・・30 cc

A
レモン汁・・・・8 cc
マーマレード・・・・30 g

<作り方>

- ① ざるをのせたボールにキッチンペーパーをしき、ヨーグルトをのせて冷蔵庫で1～2時間おき水切りをしておく。
- ② 鍋にゼラチンと水を入れ、ふやかしておく。
- ③ ②の鍋に牛乳と砂糖を加えて火にかけて、沸騰させない程度に加熱し、ゼラチンを溶かす。
- ④ 鍋を火からおろし、あら熱がとれたら①のヨーグルトとレモン汁を加えて混ぜ、器に流し入れ固める。
- ⑤ Aを混ぜ合わせ、固めたゼリーの上にかける。

あさりとブロッコリーのパスタ



1人分の熱量・栄養価	
エネルギー	488 kcal
たんぱく質	16.8 g
脂質	8.6 g
炭水化物	77.9 g
鉄分	2.8 g
食塩相当量	1.0 g

あさりには鉄分とその利用を助けるビタミンB₁₂が豊富に含まれます。またブロッコリーに含まれるビタミンCも鉄の吸収を高めます。

主食

鉄分の豊富なレシピ

あさりとブロッコリーのパスタ

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：2人分>

殻付きあさり	100 g	ブロッコリー	100 g
にんにく	ひとかけら	酒または白ワイン	大さじ3弱
長ねぎ	10 g	スパゲッティーニ	200 g
唐辛子	1 g	塩	小さじ1/5
オリーブ油	大さじ1	黒こしょう	少々

<作り方>

- ① にんにくは薄くスライスし、長ねぎ、唐辛子は輪切りにする。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩（分量外）を1Lの湯に対して10g入れスパゲッティーニを茹でる。
- ③ スパゲッティーニを茹でている間に、フライパンにオリーブ油、にんにく、長ねぎ、唐辛子を入れて弱火で炒める。香りがたってきたらあさりとブロッコリーを入れ、酒を回しかけふたをする。
- ④ あさりの殻が開いたら、スパゲッティーニの茹で汁約50mLを加え強火にし、茹で上がった麺を加えて、フライパンをゆすり全体を混ぜる。
- ⑤ 塩、黒こしょうで味を調べてできあがり。

大根の葉と豚レバーの味噌炒め



1人分の熱量・栄養価

エネルギー	157 kcal
たんぱく質	5.6 g
脂質	5.8 g
炭水化物	18.6 g
鉄分	4.0 g
食塩相当量	0.8 g

レバーと大根の葉には鉄分が豊富に含まれます。レバーは衣をつけて揚げ焼きにすることで食べやすく！！

主菜

鉄分の豊富なレシピ

大根の葉と豚レバーの味噌炒め

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：2人分>

大根の葉	・ ・ ・ 大根1本分	ごま油	・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1
豚レバー	・ ・ ・ 40 g	合わせ調味料	
片栗粉	・ ・ ・ 15 g	合わせ味噌	・ ・ 小さじ2
揚げ油	・ ・ ・ 適量	砂糖	・ ・ ・ ・ ・ 小さじ2
		みりん	・ ・ 小さじ1
		酒	・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1

<作り方>

- ① 大根の葉を4cm程度の長さに切る。レバーは厚さ0.5cm程度に切り、水気をふきとっておく。合わせ調味料を混ぜ合わせておく。
- ② ①のレバーに片栗粉をまぶす。薄く油をひいたフライパンを中火で熱し、レバーを揚げ焼きにし、ペーパータオル等で余分な油をきる。
- ③ ②のフライパンにごま油を加えて熱し、大根の葉を加えて炒める。
- ④ 大根の葉に火が通ったら、②の油を切ったレバーと合わせ調味料を加えて炒め合わせる。

切干大根とじゃこの三杯酢漬け

1人分の熱量・栄養価

エネルギー	51 kcal
たんぱく質	4.6 g
脂質	0.4 g
炭水化物	7.2 g
鉄分	0.7 g
食塩相当量	1.3 g

酢の物にすることで切干大根に含まれる鉄分の吸収が高まります◎
箸休めにぴったりな一品です。

副菜

鉄分の豊富なレシピ

切干大根とじゃこの三杯酢漬け

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料:2人分>

切干大根	12 g	酢	小さじ2
人参	1/4本	A 砂糖	小さじ1
食塩	少々	濃口醤油	小さじ2/3
ちりめんじゃこ	10 g		

<作り方>

- ① 切干大根は水に20分以上つけて戻す。水気を切ってざく切りにする。
- ② 人参は千切りして塩をふって混ぜ合わせ、10分ほど置き、出てきた水気を絞っておく。
- ③ 砂糖、酢、濃口醤油を混ぜあわせて三杯酢を作り、切干大根、人参、ちりめんじゃこを混ぜ合わせて、浸ける。

しっとりプルーンブラウニー



1人分の熱量・栄養価	
エネルギー	243 kcal
たんぱく質	4.2 g
脂質	9.1 g
炭水化物	37.1 g
食塩相当量	0.1 g

プルーンとくるみには鉄分が豊富！
プルーンのピューレをバターの代用にして約**60**kcal カット！！

デザート

鉄分の豊富なレシピ

しっとりプルーンブラウニー

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：24×26cm 天板 1枚分（1人4切れ、12人分）>

ベーキングパウダー・小さじ1/2	無塩バター・・・20 g	砂糖・・・200 g
A 薄力粉・・・125 g	プルーン・・・150 g	バニラエッセンス・適量
ビターチョコレート・・・90 g	卵・・・3個	くるみ・・・60 g

<作り方>

下準備 ・くるみを180℃で10分ローストして刻む。・オーブンを170℃に余熱する。
・Aを合わせてふるう。・チョコレートを刻む。・天板にオーブンシートをしく。

- ① プルーン100gとぬるま湯45ccを合わせてフードプロセッサーにかけてピューレ状にする。ぬるま湯は水っぽくならない程度に加減する
- ② ボウルにチョコレートと無塩バターを加え、湯せんにかける。
- ③ ②にピューレにしたプルーンを加えて、泡だて器で混ぜる。
- ④ 別のボウルに卵を溶きほぐす。そこに砂糖とバニラエッセンスを加えてよく混ぜる。
- ⑤ ④に③を加えて混ぜ、Aも加えてさっくりと混ぜる。
更にくるみと刻んだプルーンを加えて軽く混ぜる。
- ⑥ 天板に⑤の生地を平らに流し入れ、オーブンで20分焼き、冷めてから切り分ける

おなかすっきりビビンパ



1人分の熱量・栄養価

エネルギー	680 kcal
たんぱく質	22.0 g
脂質	20.8 g
炭水化物	98.2 g
食物繊維	8.3 g
食塩相当量	1.6 g

ごぼうやほうれん草、きのこ、こんにゃくには、食物繊維が豊富で、腸内環境を整えてくれます♪
大麦ご飯でさらに食物繊維たっぷり！！

主食+主菜

腸内環境改善レシピ

おなかすっきりビビンパ

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：2人分>

大麦ごはん・・・2人分	牛ひき肉・・・100 g	ほうれん草・・・1/4束
ごぼう・・・10 cm程度	ごま油・・・小さじ1/2	にんじん・・・小1/3本
糸こんにゃく・・・20 g	酒・・・小さじ1	えのきだけ・・・1/2パック
ごま油・・・小さじ1/4	B 砂糖・・・小さじ1	白いりごま・・・小さじ1
みりん・・・大さじ1/4	コチュジャン・・・大さじ1・1/2	C ごま油・・・小さじ2
A 濃口醤油・・・大さじ1/4	おろしにんにく・・・小さじ1/2	L 濃口醤油・・・小さじ2
酒・・・大さじ1/4		青ねぎ・・・適量
七味唐辛子・・・適量		卵黄・・・2個

<作り方>

- ① ごぼうはささがき、こんにゃくはさっと湯がいて一口大に切り、Aの調味料で炒める。
- ② 牛肉はごま油で炒め、Bを加えそぼろを作る。
- ③ ほうれん草は塩ゆで後、水気をとって4cmに切る。にんじんは千切り、えのきは半分の長さに切り、それぞれゆでて水を切る。
- ④ 大麦ご飯を器に盛り、その上に具材をそれぞれ盛り付ける。
- ⑤ 混ぜ合わせたCを盛り、卵黄をのせ、小口切りにしたねぎをちらして完成。

切干大根のヨーグルトサラダ



1人分の熱量・栄養価

エネルギー	91 kcal
たんぱく質	2.0 g
脂質	3.2 g
炭水化物	14.5 g
食塩相当量	0.2 g

切干大根とヨーグルトの意外な組み合わせ！
食物繊維と乳酸菌で腸内快適！
 レーズンの甘味とほのかな酸味でやみつきのおいしさです。

副菜 腸内環境改善レシピ

切干大根のヨーグルトサラダ

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
 フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：2人分>

- | | | |
|---------------------|---|----------------------|
| 切干大根 20 g | A | ヨーグルト 60 g |
| レーズン 10 g | | マヨネーズ 小さじ1 |
| きゅうり 1/4本 | | 上白糖 小さじ1 |
| レタス 30 g | | 白こしょう 少々 |

<作り方>

- ① 切干大根を水で戻し、軽く洗い、きつく絞っておく。
- ② きゅうりを4cm程の千切りにする。
- ③ ①の切干大根ときゅうり、レーズンをAで和え、蓋付き容器に入れ、2時間ほど冷蔵庫に入れておく。
- ④ レタスを手でちぎって皿に敷き、③を載せる。

☆アレンジポイント☆ ー 切干大根をヨーグルトで戻すと、濃厚触感♪ ー
 切干大根を水でなくヨーグルト 60g（分量外）で2時間ほどかけて戻してから使うのもおすすめです。
 ヨーグルトのクリーミーさが切干大根にしっかり染み込み、濃厚な味わいになります。

焼きなすの納豆みそがけ



1人分の熱量・栄養価

エネルギー	98 kcal
たんぱく質	4.9 g
脂質	4.5 g
炭水化物	9.1 g
食塩相当量	1.0 g

納豆に含まれる納豆菌やオリゴ糖は、腸内の善玉菌を増やす働きがあります。生姜とネギの香りで食欲が進みます！！

副菜

腸内環境改善レシピ

焼きなすの納豆みそがけ

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：2人分>

なす・・・中1本
サラダ油・・・小さじ2/3
青じそ・・・1枚
ひきわり納豆・・・1パック

納豆ダレ

長ねぎ・・・1/6 本
生姜・・・1/4 片
サラダ油・・・小さじ1/3
酒・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ1強
A 合わせ味噌・・・小さじ2強
濃口醤油・・・小さじ1/3

<作り方>

- ① なすを拍子切りにし、水にさらしてアクを抜く。青じそは千切りにする。長ねぎ、生姜をみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、長ねぎ、生姜を炒め、Aの調味料を加えて煮立てる。煮立ったら火を止め、容器に移し、粗熱が取れるまで冷ます。
- ③ 別のフライパンにサラダ油を熱し、なすに焼き目がつくまで皮目から焼く。
- ④ なすの上に、ひきわり納豆、粗熱をとった②をかける。

さつまいものポタージュ



1人分の熱量・栄養価

エネルギー	250 kcal
たんぱく質	5.4 g
脂質	8.1 g
炭水化物	38.9 g
食物繊維	2.5 g
食塩相当量	1.9 g

さつまいもには腸内環境を整える働きのある**食物繊維**がたっぷり！！
冷やしてもおいしく召し上がることができます◎

汁物

腸内環境改善レシピ

さつまいものポタージュ

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：2人分>

さつまいも・・・中 1本	牛乳・・・・・・・・120 cc	食塩・・・・・・・・少々
玉ねぎ・・・・・・・・1/8 個	水・・・・・・・・160 cc	白こしょう・・・少々
バター・・・・・・・・8 g	コンソメの素・・・小さじ1強	パセリ・・・・・・・・少々

<作り方>

- ① さつまいもは1/4を皮をむかずに1cmの角切りにし、電子レンジで加熱して柔らかくする。残りは皮をむいて1cm幅の輪切りにする。
- ② 玉ねぎは薄くスライスする。
- ③ 鍋にバターを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒め、輪切りにしたさつまいもを加えて焦がさない程度に炒める。
- ④ 水とコンソメを加え、具材が柔らかくなるまで煮込み、ミキサーにかける。
- ⑤ ④に温めておいた牛乳と角切りにしたさつまいもを加え、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ 皿に盛り付けてパセリを散らす。