

切干大根の3色きんぴら



1人分の熱量・栄養価

エネルギー	107kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	5.7 g
炭水化物	12.2 g
食物繊維	3.2 g
食塩相当量	0.7 g

切干大根は、
食物繊維が豊富で、
腸内環境を整えてくれます！
切干大根の食感を楽しんで♪

副菜

腸内環境改善レシピ

切干大根の3色きんぴら

腸内環境改善 副菜のレシピ

<材料：2人分>

切干大根 10g

生しいたけ 中2個

人参 中1/2本

唐辛子 1/2本

さやえんどう 4つ

かつおだし 1・1/2カップ

薄口醤油 小さじ1・2/3

白ごま 適量

<作り方>

- ① 切干大根を水でもどして食べやすい長さに切る。
- ② 人参はせん切りに、唐辛子を小口切りにする。
- ③ 熱したフライパンにごま油をひき、唐辛子を入れて香りを出す。
- ④ 切干大根と人参をいれて、人参が柔らかくなるまで火を通す。
- ⑤ みりんと醤油で味をつける。
- ⑥ さやえんどうを塩茹でて斜めに切り、⑤に混ぜ白ごまをふる。

れんこんのはさみ焼き



1人分の熱量・栄養価

エネルギー	170 kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	9.9g
炭水化物	12.1 g
食物繊維	2.0g
食塩相当量	1.3 g

食物繊維が豊富な**れんこん**と**おから**が腸内環境を整えてくれます！
ひき肉の一部をおからにすることでヘルシーに♪

主菜

腸内環境改善レシピ

れんこんのはさみ焼き

腸内環境改善 主菜のレシピ

<材料：2人分>

豚挽き肉・・・60g

おから・・・10g

塩・・・少々

こしょう・・・少々

しょうが汁・・・小さじ1/2

れんこん・・・120g

油・・・小さじ2

醤油・・・大さじ2

みりん・・・小さじ1

白ごま・・・少々

<作り方>

- ① れんこんの皮をむき、5mm幅くらいに切り水にさらす。
- ② 豚挽き肉にAを加えよくこねる。
- ③ れんこんに②をはさむ。
- ④ フライパンに油をひいて、きつね色になるまで両面を焼く。
- ⑤ フライパンにBをいれまわして、両面にまんべんなく絡める。
- ⑥ 器に盛って、白ごまをふる。

いもけんぴ



1人分の熱量・栄養価

エネルギー	340 kcal
たんぱく質	3.1 g
脂質	9.5 g
炭水化物	61.4 g
食物繊維	4.4 g
食塩相当量	0.3 g

食物繊維が豊富な
さつま芋が腸内環境を
整えてくれます！♪

デザート

腸内環境改善レシピ

いもけんぴ

腸内環境改善 デザートのレシピ

<材料：2人分>

さつまいも . . . 200g

揚げ油 . . . 適量

砂糖 . . . 40g

みりん . . . 小さじ1

A 醤油 . . . 大さじ2

水 . . . 大さじ1・1/2

アーモンド . . . 10g

黒ごま . . . 小さじ1

<作り方>

- ① さつまいもの皮をむき、あく抜きをし、拍子木切りにする。
- ② ①を170℃でカリッとするまで揚げる。
- ③ 鍋にAを合わせて煮詰め、飴状になったらさつまいもを加えて絡める。
- ④ 熱いうちにアーモンドと黒ごまをふる。