

腸内環境を整えて夏の疲れをリセット

～食物繊維豊富な食材で内側から健康に！！～



この食事は何点かな…？



炊き込みご飯

マグロステーキ ～バター醤油で

切り干し大根ときゅうりの和え物

リンゴコンポートのヨーグルト

献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
680kcal	31.0g	18.4g	104.4g	2.9g

材料と分量(1人分)・作り方

<炊き込みご飯>

精白米	80g
ごぼう	15g
にんじん	10g
油揚げ	5g
しょうゆ	6g(小さじ1)
料理酒	6g(小さじ1強)
みりん	4g(小さじ1)
顆粒和風だし	0.5g

- ①米は洗って30分以上浸漬させ、水気を取る。
- ②ごぼうはさががき、にんじんは細切り、油揚げは短冊切りにする。
- ③炊飯器に米、調味料を入れ混ぜる。
- ④ごぼう、にんじん、油揚げを入れて、ふつ々に炊飯する。
- ⑤炊き上がったらよく混ぜて、器に盛り付ける。

<マグロステーキ～バター醤油で>

まぐろ	75g
ししとう	10g
にんにく	2g
大根	30g
有塩バター	5g
しょうゆ	5g(小さじ弱)

- ①にんにくをすりおろす。
- ②まぐろの表面に①を塗る。
- ③②の両面を軽く焼き、斜めに切る。
- ④フライパンにバターを溶かし、しょうゆを入れ火を通す。
- ⑤まぐろを器に盛り付け、上から④をかける。
- ⑥大根のすりおろし、焼いたししとうを添える。

<切り干し大根ときゅうりの和え物>

切り干し大根	5g
きゅうり	20g
カットわかめ	1g
ミックスビーンズ	15g
しょうゆ	2g(小さじ1/3)
ごま油	0.5g
マヨネーズ	4g(小さじ1)

- ①ミックスビーンズと切り干し大根を茹でる。
- ②カットわかめは水で戻す。
- ③きゅうりを千切りにする。
- ④しょうゆ、ごま油、マヨネーズを混ぜ合わせておく。
- ⑤全材料と調味料を混ぜて盛り付ける。

<リンゴコンポートのヨーグルト>

リンゴ	50g
砂糖	10g
水	25g
ヨーグルト	80g

- ①りんごは皮をむき、薄めのくし切りにする。
- ②鍋に①、砂糖、水を入れ15分程煮詰める。
- ③器にヨーグルトを盛りつけ、上にリンゴコンポートを乗せる。

一口メモ

食物繊維は、食後の血糖値上昇抑制、血液中のコレステロールの降下、排便回数の増加と便量の増加、唾液分泌の促進、咀嚼回数の増加などの働きがあります。食物繊維をしっかり摂りましょう。

