

食物繊維が豊富な野菜や発酵食品を使った料理で… 腸の働きを整えよう!!



懐かしい美味しさ!

大豆と小魚とさつまいの揚げ煮

[1人分]
220kcal 塩分0.9g



材料(2人分)

- 大豆(水煮) …………… 70g
- さつまい …………… 100g
- 煮干し …………… 15g
- 揚げ油 …………… 適量
- 片栗粉 …………… 適量
- 砂糖、みりん、酒 …… 各大さじ1
- 薄口しょうゆ …………… 小さじ2
- いりごま …………… 大さじ1

作り方

- ① さつまいは1.5cmのサイコロ状に切り、煮干しと共に素揚げする。
- ② 大豆(水煮)はざるに入れて水を切り、片栗粉をまんべんなく付けて揚げる。
- ③ ①の調味料を煮立て、①と②を加え、最後にいりごまを加える。

ここがポイント

さつまいに含まれる豊富な食物繊維は便通をスムーズにし、腸内活動を活発にしてくれます。



材料(2人分)

- 油揚げ …………… 1枚
 - 小ねぎ …………… 3センチ
 - 青しそ …………… 2枚
 - 納豆 …………… 1パック
 - 納豆のタレ …………… 1パック分
 - チーズ(ピザ用) …………… 大さじ2
 - いりごま …………… 小さじ1
- <お好みで>
かつお節、マヨネーズ
からし、一味唐辛子 など

作り方

- ① 油揚げは熱湯で油抜きしておく。冷めたら半分にカットし、袋状にする。
- ② 小ねぎは小口切りに、青しそは千切りにする。
- ③ ボウルに②とAを入れ混ぜ合わせる。
- ④ 袋状にした油揚げに③を詰めて、つまようじで口を閉じ、フライパンで焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ 焼き上がったら皿に移し、お好みでかつお節やマヨネーズをかけ、からしや一味唐辛子などを添える。

さくさくとろ〜り!!

納豆の油揚げ包み焼き



[1人分]
150kcal 塩分0.5g

ここがポイント

納豆に含まれる納豆菌は、タンパク質や脂肪を分解する酵素を生成し消化吸収を助けます。また、ねばねば成分は食物繊維として働きます。



ヨーグルトでお肉を柔らかく!!

タンドリーチキン



[1人分]
250kcal 塩分1.8g

材料(2人分)

- 鶏胸肉(皮なし) …………… 200g
 - 塩こしょう …………… 少々
 - はちみつ …………… 小さじ1
 - 中濃ソース …………… 小さじ2
 - ケチャップ、カレー粉 …… 各大さじ1
 - にんにく、しょうが(チューブ) …… 各1センチ
 - ヨーグルト …………… 1/2カップ
 - オリーブ油 …………… 大さじ1
- <付け合わせ>
レタス、トマトなど

作り方

- ① 鶏胸肉は一口大に切り、両面に塩・こしょうをふる。
- ② ポリ袋に①と②を加え、全体に行き渡るようによく揉み込む。最後にヨーグルトを加えさらに馴染ませ、冷蔵庫で1晩漬け込む。
- ③ フライパンにオリーブ油をひいて、肉を並べ中火で焼く。焼き色がついたら弱火にして裏返し、蓋をして2〜3分ほど焼く。
- ④ 蓋を取って強火にし袋に残った漬け汁を加え、絡めながら一気に煮詰める。
- ⑤ 汁気がほとんど無くなったら完成。

ここがポイント

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は腸のぜん動運動を促進し便秘の予防・改善や、お腹の調子を整えるなどの働きがあります。



(公財)宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2
TEL 0985-38-5512(代表)
FAX 0985-38-5014

ホームページもご覧ください

http://www.miyakenkou.or.jp
E-mail soumu@miyakenkou.or.jp



(宮交バス市内線：平和台⑧花殿バス停下車徒歩5分)

都城事業所	TEL0986-21-0880	FAX0986-21-6731
日南駐在	TEL0987-21-1350	FAX0987-21-1351
小林駐在	TEL0984-23-7398	FAX0984-23-8070
高鍋駐在	TEL0983-22-5767	FAX0983-23-5139
延岡事業所	TEL0982-35-0126	FAX0982-35-0208
日向駐在	TEL0982-53-6082	FAX0982-53-6286
高千穂駐在	TEL0982-72-3253	FAX0982-72-4786