

かんたん快腸レシピ

食物繊維の多い食品や発酵食品をたっぷり使った腸にうれしい料理です。

わかめと椎茸のスープ

時間:5分 エネルギー:約15kcal 塩分量:0.8g

わかめには水溶性食物繊維が、椎茸には不溶性食物繊維が豊富。2種類の食物繊維を摂れるスープです。加熱時間が短いので忙しいときでもサッと作れます。椎茸は干し椎茸でも。干し椎茸の場合は戻し汁も使いましょう。



材料 (2人分)

- 生わかめ … 20g
- 椎茸 …… 2~3個
- ネギ …… 10cm
- ショウガ … 1/2かけ
- 水 …… 2カップ
- しょうゆ … 小さじ1
- 塩 …… 1つまみ
- ゴマ油 … 少々

作り方

- ① わかめは食べやすい大きさに切る。
- ② 椎茸は石づきを取って薄切り、ネギは斜めに薄切り、ショウガは千切りにする。
- ③ 鍋に湯を沸かし①②を入れて1分煮たらしょうゆ、塩で調味し、最後にゴマ油をたらす。

もち麦ヨーグルト

時間:20分(ねかす時間は除く) エネルギー:約150kcal 塩分量:0g

食物繊維の中でも注目の大麦β-グルカンが豊富なもち麦とヨーグルトの乳酸菌で、腸内環境を整えましょう。もち麦がヨーグルトの水分を吸収するので水切りヨーグルトのような状態になります。夜に仕込んでおけば朝食にも。



材料 (2人分)

- もち麦 (なければ他の大麦) …… 大さじ1
- ヨーグルト(無糖) … 2カップ
- 干しあんず … 4個
- イチゴ …… 5個

* もち麦はまとめて茹で、小分けして冷凍しておくとう便利です。

作り方

- ① もち麦はたっぷりの湯で15~20分茹でる。
- ② ヨーグルトに水気を切ったもち麦と細かく切ったあんずを入れて、冷蔵庫で一晩ねかす。
- ③ 器に入れてイチゴを飾る。好みにハチミツやメープルシロップをかけても。