

食物繊維
たっぷり！

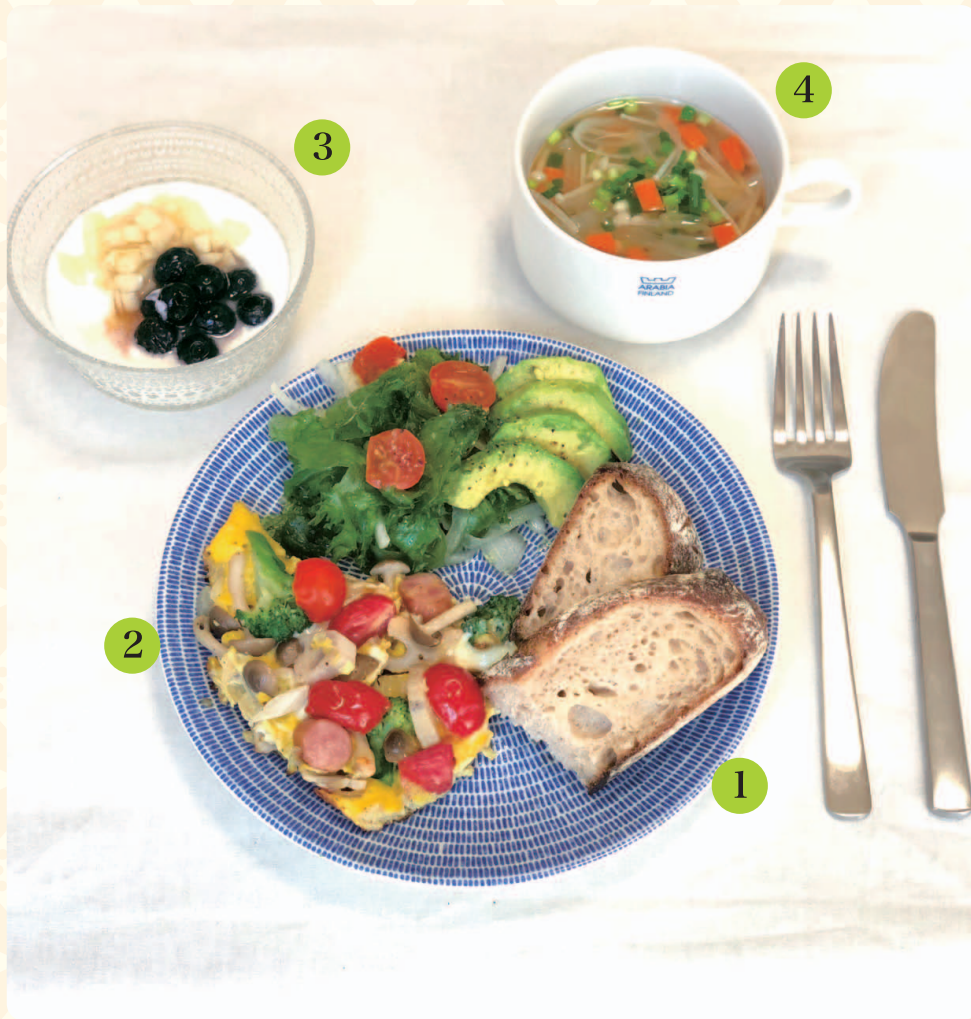
腸をキレイにする 500Kcal^{前後} レシピ!!

Breakfast 朝食レシピ

カロリー
498kcal

食物繊維
9.8g

塩分
2.2g



①ライ麦パン (2切 / 1人分)

カロリー 79kcal

食物繊維 1.7g

塩分 0.4g

ライ麦パンは、少し酸味の効いた独特な風味のパンですが、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維が豊富に含まれていて、おすすめです。ビタミンB群も豊富で、疲労回復効果が期待できます！

②れんこんとしめじのオープンオムレツ

カロリー 237kcal

食物繊維 3.6g

塩分 0.8g

簡単にできる、食物繊維たっぷりの卵料理！冷蔵庫に余っている食材を使ってアレンジも楽しもう！

材料 (2人分)

卵・・・2個
ブロッコリー・・・40g
ミニトマト・・・40g
れんこん・・・40g
しめじ・・・40g
玉ねぎ・・・30g
ウインナー1本 (30g)

オリーブ油・小さじ2
塩・こしょう・・・少々
添えサラダ
玉ねぎ・・・40g
レタス・・・30g
ミニトマト・4つ
アボカド・・・30g
レモンドレッシング
・・・適量

作り方

- ①ブロッコリーは硬めに茹でておく。各食材は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒めて、しんなりしてきたら残りの食材を全て入れ炒める。塩・こしょうをする。
- ③溶いた卵を流し入れ蓋をして、卵が好みの硬さになるまで火を通す。

③フルーツヨーグルト～マヌカハニーがけ～

カロリー 91kcal

食物繊維 0.5g

塩分 0.1g

ヨーグルトに、整腸作用のあるマヌカハニーをかけて、腸内環境をさらにパワーアップさせよう！

材料 (2人分)

ヨーグルト・・・160g
りんご・・・20g
ブルーベリー・・・20g
マヌカハニー・・・20g
(なければちみつでOK)

作り方

ヨーグルトに、カットしたりんご、ブルーベリーを添えて、最後にマヌカハニーをかける。

④もち麦入り秋野菜のスープ

カロリー 91kcal

食物繊維 4.0g

塩分 0.9g

もち麦とは、大麦の一種で、もちもちした食感が特徴的。食物繊維が非常に豊富な食材の一つです！

材料 (2人分)

もち麦・・・30g
玉ねぎ・・・60g
人参・・・60g
えのき・・・50g
ねぎ・・・10g

鶏ガラスープ・300ml
しょうゆ・・・小さじ1
塩・こしょう・・・少々

作り方

- ①玉ねぎは薄切りに、人参は短冊切りに、えのきは2cm幅に切り、ねぎは小口切りにする。
- ②鶏ガラスープを火にかけ、ねぎ以外の食材を入れて、15分程煮込む。しょうゆ、塩・こしょうで味を調え、最後にねぎを加える。