

食物繊維
たっぷり！

腸をキレイにする 500Kcal^{前後の}レシピ!!

①さんまのムニエル～味噌風味～

カロリー 290kcal 食物繊維 1.7g 塩分 1.9g

秋が旬のさんまは、新鮮な状態であれば内臓まで美味しく食べることができます。
定番の塩焼きが飽きたという方は、ぜひこのレシピをお試しください。

材料 (2人分)

さんま・・・2尾 付け野菜
塩・こしょう・・・少々
小麦粉・・・適量
オリーブ油・小さじ2
クッキングシート1枚
(又は魚焼き用ホイル)
味噌ソース
みそ・・・小さじ2
酒・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1
水・・・20ml
全て合わせておく

ブロッコリー・・・30g
(硬めに茹でておく)
まいたけ・・・30g
塩・こしょう・・・適量
鷹の爪(お好みで)・適量

作り方

- ①さんまは、包丁の背で軽く表面のうろこを取り、水洗いする。臭みが気になる場合は、塩を軽く振り、15分程おいて水気をしっかり拭き取る。
- ②両面に数か所切り込みを入れ、塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
- ③フライパンにクッキングシートを敷き、油を熱し、さんまを焼く。(さんまを3等分にして焼くと焼きやすい。)両面を焼き、中まで火を通す。フライパンの隙間に、★を流し入れ、軽く混ぜながら1分程煮詰め、さんまのムニエルに絡める。
- ④付け野菜も同様に炒め、塩・こしょうで味を調える。

②たたき長芋とトマトのさっぱりサラダ

カロリー 46kcal 食物繊維 0.9g 塩分 0.4g

長芋のシャキシャキした食感がおいしい一品。酸味の効いた味付けでさっぱりいただく！

材料 (2人分)

長芋・・・40g 調味料
トマト・・・30g
きゅうり・・・20g
ちくわ・・・10g
めんつゆ・・・大さじ1
酢・・・小さじ1
みりん・・・小さじ1
えごまパウダー・・・適量
(お好みで)

作り方

- ①長芋は袋に入れて、包丁の背などで叩いて割る。トマトは一口大の大きさに、きゅうり、ちくわは薄切りにする。
- ②調味料を合わせ、そこに①の具材を全て入れ混ぜ合わせる。お好みでえごまパウダーをかける。

③ひじきときのこのもち麦ご飯

カロリー 186kcal[※] 食物繊維 4.9g 塩分 1.1g

(※ごはん 100g で計算しています。)

ひじきやわかめ、もずくなどの海藻類は、特に水溶性の食物繊維が豊富。毎日摂るように心掛けよう！

材料 (1合分)

米・・・1合 調味料
もち麦・・・60g
ひじき(乾)・・・5g
(水で戻しておく)
人参・・・30g
ごぼう・・・30g
まいたけ・・・30g
みりん・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1/2
だし汁・・・約200ml

作り方

- ①人参は、1cm四方の細切りに、ごぼうはさがきにして(ピーラーを使うと簡単にできる)水に2～3分程さらし、あく抜きをする。しめじは手でほぐしておく。
- ②炊飯釜に研いだお米、もち麦を入れ、調味料を全て加える。だし汁を1合の線まで加え全体を軽く混ぜる。
- ③準備した食材を全てのせ、炊飯する。炊きあがったら、軽く混ぜる。

Dinner 夕食レシピ

カロリー 542kcal 食物繊維 10.2g 塩分 4.9g



④あおさとえのきの味噌汁

カロリー 20kcal 食物繊維 2.7g 塩分 1.5g

あおさに含まれる食物繊維は、主に水溶性。ビタミンやミネラルも豊富で、栄養満点の食材です。

材料 (2人分)

あおさ(乾)・・・10g だし汁・・・300ml
(水で戻しておく) しょうゆ・・・小さじ1
えのき・・・30g 塩・・・少々
ねぎ・・・10g

作り方

- ①えのきは、3cm幅に切り、ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にだし汁を沸かし、あおさ、えのきを入れて煮る。しょうゆ、塩を加え、味を調える。椀に盛り、ねぎを上から散らす。