

83kcal / 1人分

RECIPE 02 /

きのこの食物繊維たっぷり  
ファイバースープ

【材料】(2人分)

- エノキ…60g
- シイタケ…2個
- 冷凍餃子…4個
- カット小ネギ…大さじ2
- 水…200cc
- 鶏がらスープ…ふたつまみ
- 醤油…小さじ2
- ショウガ(チューブ)…お好みで
- ラー油…お好みで

【作り方】

- ① エノキは石づきをとり3〜4束に分ける。シイタケは薄切りにする。
- ② 耐熱容器に材料をすべて入れ(ラー油以外)、ラップをふわりとかけ、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ③ 器に盛り、お好みでラー油をかける。



RECIPE 03 /

芋とプルーンでWの整腸作用！  
お芋きんちゃく

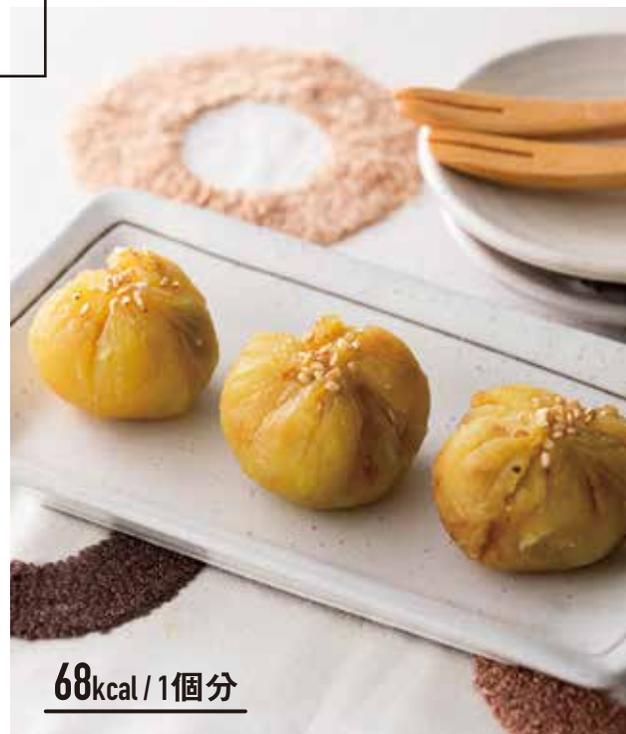
【材料】(5個分)

- 焼き芋…1本
- キャンディーチーズ…2個
- プルーン…2〜3個
- ゴマ…お好みで



【作り方】

- ① 焼き芋の皮をむき、ビニール袋に入れて手でつぶす。
- ② プルーンを細かく切る。
- ③ 10cmほどに切ったラップを広げ、①を置いて少しのばし、中央に②を置いて包みラップの端をねじる。(プルーン味のできあがり)
- ④ チーズ味もプルーンと同じように③の作業を行い、中央にチーズを置いて包みラップの端をねじる。
- ⑤ 器に並べ、お好みでゴマをふる。



68kcal / 1個分



監修: 友利 由希さん

管理栄養士。日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士。ロク特整形外科に務め、スポーツ選手への栄養指導や料理教室など活動は多岐に渡る。

15

腸をととのえるレシピに  
挑戦する

脳に次いで多くの神経細胞があることから「第二の脳」と呼ばれる腸。腸が好調だと身体全体にいい影響が！健やかに保つためのメニューをご紹介します。



276kcal / 1人分

RECIPE 01 /

玄米  
ツナリゾット

腸内環境を整える玄米で作ろう！

【材料】(2人分)

- ツナ缶…1缶
- ニンニク(チューブ)…約1cm
- 冷凍ベジタブルミックス…100g
- 玄米パック…1パック(150g)
- トマトジュース…1缶(180cc)
- 顆粒コンソメ…小さじ1/2
- コショウ…少々
- 粉チーズ…お好みで

【作り方】

- ① 玄米パックは表示の通りに加熱する。
- ② 小鍋にツナ(油ごと)、ニンニクを入れて火にかけて、温まったらベジタブルミックス、顆粒コンソメ、コショウを入れ軽く炒める。
- ③ トマトジュース、玄米を入れて混ぜ、全体的になじんだら火を止める。
- ④ 器に盛り、お好みで粉チーズをかける。

