

摂取目標量
18g



1食分合計
834kcal
食物繊維
17.9g

食塩
相当量
2.5g

腸活ランチプレート

枝豆コーンご飯

材料 (2合分)

米・・・・・・・・2合
塩・・・・・・・・小さじ1/2
とうもろこし・1本 芯からそぐ
むき枝豆・・100g 茹でる

※だし昆布 (あれば炊飯時に入れる)

□生のとうもろこし、枝豆がない時は冷凍でや缶詰でも◎



作り方

1 炊く

洗った米と材料、調味料を入れ、2合の目盛りまで水を入れて炊く。
炊きあがったら茹でておいた枝豆を加える。

1人分●338kcal ●食塩相当量0.4g ●食物繊維2.8g

定番を少しだけアレンジ

切干大根のプルコギ風

材料 (2人分)

切干大根・・20g 水でもどす [調味料]
牛肉・・・・30g 濃口醤油・・小さじ2
人参・・・・1/4本 千切り 砂糖・・・・小さじ1
ピーマン・・1/2個 千切り 酒・・・・小さじ1
おろしにんにく・少々 水・・・・小さじ1
ごま油・・・・適量



作り方

1 炒める

フライパンにごま油を熱し、牛肉とニンニクを炒め、
野菜を加えてさらに炒める。
調味料を加え煮汁がなくなるまで炒め煮する。

1人分●48kcal ●食塩相当量0.5g ●食物繊維1.3g

おからをだしでしっとりさせるのがポイントです

おからのサラダ

材料 (2人分)

おから・・・・40g
(だし 50ccで煮る)
胡瓜・・・・1/2本 輪切り塩もみ
玉葱・・・・1/4個 スライス
コーン・・・・15g
ツナ・・・・1/2缶 油を切る



[調味料]

マヨネーズ・・・・大さじ1
ホワイトドレッシング・ 小さじ1/2
塩コショウ・・・・少々

作り方

1 和える

おからはだし汁で煮て火を通し、よく冷ましておく。
材料を調味料で和える。

1人分●83kcal ●食塩相当量0.4g ●食物繊維2.9g

スプーンですくって食べる簡単コロッケです

スコップコロッケ

材料 (2人分)

合挽ミンチ・40g 【炒めパン粉】
じゃが芋・・大1個 [パン粉・・・・大さじ3
玉葱・・・・1/4個 みじん切り [オリーブ油・・・・小さじ1
コンソメ・・小さじ1/4
牛乳・・・・小さじ2 とんかつソース・ 適量
塩コショウ・少々 パセリ・・・・ 適量

作り方

1 下準備

オリーブ油でパン粉を炒めておく。
じゃが芋は茹でてつぶし、
牛乳とコンソメ、塩コショウを加える。
合挽ミンチと玉葱は炒め、つぶしたじゃが芋と合わせる。



2 焼く

耐熱容器に①を平らに入れ、
炒めたパン粉をふってオーブン又はトースターで焼く。
スプーンですくって盛り付け、ソースとパセリをかける。

1人分●171kcal ●食塩相当量1.0g ●食物繊維8.3g

春雨スープ

材料 (2人分)

春雨・・・・5g 茹でる
お好みの野菜など 適量 キャベツ、えのき、カニカマなどでOK
ガラスープの素またコンソメなど



作り方

1 スープを作る

ガラスープ又はコンソメを表示通りに作り、具材を入れる。

1人分●15kcal ●食塩相当量0.1g ●食物繊維0.4g

フライパンひとつでできるお手軽大学芋

揚げない大学芋

材料 (2人分)

さつま芋・・1/3本(80g) 砂糖・・・・小さじ2
1.5cm厚さのいちょう切り 醤油・・・・小さじ1/2
サラダ油・・小さじ2
黒ごま・・・・適量



作り方

1 炒める

材料を全てフライパンに入れ、
中火で火が通るまで裏返しながらかき混ぜる。
さつま芋が柔らかくなったら、油をきり黒ごまをまぶす。

1人分●163kcal ●食塩相当量0.1g ●食物繊維2.2g