

## 便秘予防レシピ



- ・ひじきのサラダ
- ・ハンバーグのトマト煮
- ・菜の花入り寒天
- ・グリーンピース入りもち麦ご飯
- ・菜の花のスープ

食物繊維には、腸内の良い菌を増やし、血糖値やコレステロールの上昇を抑える水溶性食物繊維と、保水性があり、満腹感が得られ、便のカサをふやす不溶性食物繊維があります。バランスよく毎日の食卓に取り入れましょう！



ハンバーグのつなぎにおから、豆乳、蓮根を使ってヘルシーに！

### ハンバーグのトマト煮

#### 材料（2人分）

|         |        |
|---------|--------|
| 豚ひき肉    | 120g   |
| 塩       | 小さじ1/8 |
| こしょう    | 少々     |
| 玉ねぎ     | 35g    |
| 蓮根      | 30g    |
| A { おから | 20g    |
| 豆乳      | 15ml   |
| 卵       | 15g    |
| トマト     | 120g   |
| ケチャップ   | 大さじ1/3 |
| こしょう    | 少々     |
| 粒コーン    | 大さじ2   |
| ブロッコリー  | 40g    |



#### 作り方

- ①Aのおからと豆乳を混ぜておく。
- ②玉ねぎはみじん切りし、レンジで加熱。蓮根は半分はみじん切り、半分はすりおろす。
- ③豚ひき肉に塩を加え粘り気が出るまでよく練って、こしょうを振り入れ混ぜる。
- ④③に②、卵、Aを入れてよく混ぜ合わせ2等分にして空気を抜き、真ん中をくぼませフライパンで焼く。
- ⑤トマトは2cm角のざく切りにする。
- ⑥焼き色がついたらトマトを加えフタをして蒸し焼きし、汁が出たらケチャップを加えこしょうをする。
- ⑦ブロッコリーは小房に分けてゆでる。粒コーンはさっと湯通しして水気をきる。（付け合わせ）
- ⑧ハンバーグと⑥の付け合わせを彩りよく皿に盛る。

#### 栄養量 1人当たり

エネルギー 212Kcal/たんぱく質 14.4g/脂質 11.9g/炭水化物 11.4g  
カルシウム 35mg/鉄 1.4mg/食物繊維 3.5g/食塩相当量 0.6g

食物繊維豊富なひじきを抗酸化成分を含む黒豆ドレッシングで！

## ひじきのサラダ

### 材料（2人分）

|      |     |
|------|-----|
| 生ひじき | 40g |
| 人参   | 20g |
| 水煮大豆 | 20g |
| 新玉ねぎ | 10g |
| レタス  | 15g |

### <黒豆ドレッシング>

|        |        |
|--------|--------|
| 蒸し黒豆   | 20g    |
| 酢      | 小さじ2   |
| オリーブ油  | 小さじ1   |
| 粒マスタード | 小さじ1/2 |



### 作り方

- ①人参は細めのせん切りする。生ひじき、人参、水煮大豆をさっと湯通しし、よく水気をきる。
- ②新玉ねぎはスライスする。
- ③①、②の材料を混ぜ合わせる。
- ④蒸し黒豆をスプーンの背でつぶし、ドレッシングの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤③を④の黒豆ドレッシングで和える。
- ⑥器にレタスを敷き、⑤のサラダを盛る。

### 栄養量 1人当たり

エネルギー 64Kcal/ たんぱく質 3.3g/ 脂質 3.8g/ 炭水化物 4.6g  
カルシウム 44mg/ 鉄0.6mg/ 食物繊維 2.7g/ 食塩相当量 0.2g

春の香いっぱいのスープをどうぞ！

## 菜の花のスープ

### 材料（2人分）

|         |       |
|---------|-------|
| 菜の花     | 2本    |
| しめじ     | 20g   |
| チキンコンソメ | 1/2個  |
| 水       | 200ml |
| こしょう    | 少々    |



### 作り方

- ①菜の花はゆでて3cm長さに切る。
- ②鍋に水、コンソメ、しめじを入れて沸騰させ、こしょうを振り入れ、菜の花を加え器に盛る。

### 栄養量 1人当たり

エネルギー 13kcal/ たんぱく質 1.5g/ 脂質 0.2g/ 炭水化物 2.5g  
カルシウム 40mg/ 鉄 0.8mg/ 食物繊維 1.4g/ 食塩相当量 0.6g

ビタミン、ミネラル豊富な菜の花をデザート感覚で！

## 菜の花入り寒天

### 材料 2人分

|     |      |               |       |
|-----|------|---------------|-------|
| 棒寒天 | 1/6本 | 作りやすい分量(12人分) |       |
| 水   | 80ml |               |       |
| 菜の花 | 2本   | 棒寒天(白)        | 1本    |
|     |      | 水             | 500ml |
|     |      | 菜の花           | 12本   |



### 作り方

- ①菜の花はゆでる。
- ②寒天を水に浸し、十分軟らかくなるまで戻す。
- ③軟らかくなったら水気をきって搾り、小さくちぎって分量の水といっしょに煮溶かし、型に流す。  
少し固まったら菜の花を入れて固め、人数分に切り分ける。  
(好みでわさびしょう油や酢味噌、黒蜜などでいただく。)

### 栄養量 1人当たり

エネルギー4kcal / たんぱく質 0.5g / 脂質 0.0g / 炭水化物 1.1g  
カルシウム 20mg / 鉄 0.3mg / 食物繊維 0.9g / 食塩相当量 0.0g

水溶性食物繊維豊富なもち麦入りピースご飯で元氣もりもり！

## グリーンピース入りもち麦ご飯

### 材料2人分

|              |          |
|--------------|----------|
| 米            | 1合       |
| もち麦          | 15g      |
| 酒            | 大さじ1     |
| 昆布           | 3〜4cm角1枚 |
| グリーンピース(むき身) | 30g      |
| 塩            | 小さじ1     |



### 作り方

- ①サヤから出したグリーンピースを洗う。
- ②鍋に200mlのお湯を沸かし、塩とグリーンピースを入れ、弱火で3〜4分ゆでる。(押してつぶれるくらい)  
鍋底を冷水に浸し、ゆで汁ごと冷ます。冷めたらグリーンピースとゆで汁を分ける。
- ③米を洗って炊飯器に入れ、もち麦、ゆで汁、酒、昆布を加えて目盛りより少し多めに水を入れて炊飯する。
- ④炊き上がってゆでたグリーンピースを混ぜる。

### 栄養量 1人当たり

エネルギー308kcal / たんぱく質 6.1g / 脂質 0.8g / 炭水化物 64.8g  
カルシウム 8mg / 鉄 0.9mg / 食物繊維 2.1g / 食塩相当量 0.6g