

体に優しいレシピ

あんかけうどん 1人分263kcal

■材料 3人分

冷凍うどん…3玉 生姜すりおろし…小さじ1
だし汁…700cc 白菜…3枚
酒…大さじ2 しめじ…1/3個
みりん…大さじ2 塩コショウ…適量
醤油…大さじ2
片栗粉…大さじ1
卵…2個



生姜すりおろしは、
胃腸の働きを高め、
消化を助けてくれます。

■作り方

1. うどんを茹でて器に盛る。
2. フライパンにサラダ油、ニンニクを熱し白菜としめじを塩コショウで炒める。
3. ②に水、粉末ダシ、酒、みりん、醤油を加える。
味が薄い場合は塩で調節してください。
4. そこに溶き卵を加え、かき混ぜる。生姜、水溶き片栗粉を加え、とろみが出たら①のうどんにかける。

体に優しいレシピ

白菜と鶏肉の具だくさんスープ 1人分105kcal

■材料 2人分

白菜…2枚 (@)
ブロッコリー…1/2個 鶏ガラスープ…小さじ1
にんじん…1/3本 中華スープ…小さじ1
玉ねぎ…1個 酒…大さじ1
生姜…1/2片 醤油…小さじ1
鶏胸肉(皮なし)…1/2枚 水…500ml
酒…大さじ1 白ゴマ…小さじ1
こしょう…お好み



ブロッコリーは、
ビタミンCが豊富で、
免疫力を高める効果が
あります。

■作り方

1. 白菜は細切り、人参と玉葱、生姜は千切りにし、ブロッコリーは小房にわける。
鶏胸肉は細切りにして酒をかけ、レンジで火が通るまで加熱する。
2. 鍋に@を入れてひと煮立ちし、生姜と鶏肉を加える。再び煮立ったら残りの野菜を加え、しんなりするまで煮る。
3. 器に盛ったらゴマを振りかける。好みにて胡椒をかけて召し上がってください。

体に優しいレシピ

油揚げのみぞれ和え 1人分76kcal

■材料 2人分

油揚げ…1枚
大根おろし…1/5本分
小ねぎ…適量
なめこ…適量
七味唐辛子…お好み
醤油…小さじ1/2



なめこは、
腸内環境を整える効果が
あります。

■作り方

1. 大根おろしは水けを絞ってなめこ合わせておく。小葱は小口切りにする。
2. 油揚げはキッチンペーパーで油を吸い取り、トースターで焦げ目がつくまで焼く。
3. 食べやすい大きさにちぎり、大根おろしと合わせて器に盛る。小葱を散らして醤油をたらし、お好みで七味唐辛子をかける。

体に優しいレシピ

梅干しと茶漬 1人分268kcal

■材料 2人分

ご飯…2杯分 海苔…少々
塩昆布…ひとつかみ わさび…少々
白ゴマ…少々 醤油…少々
ちりめんじゃこ…10g 昆布茶…適量
梅干し…2粒
大葉…2枚

昆布茶は、
腸内環境を整える効果が
あります。



■作り方

1. 梅干しは種を取り、包丁でたたく。大葉は細切りにしておく。
2. 温かいご飯に塩昆布、白ゴマ、ちりめんじゃこを加え、混ぜる。それをおにぎりにしてフライパンで表面を焼く。(トースターでも可)
3. 途中で醤油をかけ、香ばしく焼く。焼きあがったらおにぎりに梅干し、大葉、ちぎった海苔、わさびを乗せ、アツアツのこぶ茶をかける。

体に優しいレシピ

レタスのマリネ 1人分31kcal

■材料 2人分

レタス…1/2個
オリーブオイル…適量
にんにく…3かけ
塩…お好み
バルサミコ酢…大さじ2



レタスは、
水分が多く、
腸内環境を整える効果が
あります。

■作り方

1. レタスをザクッと大きめに切ってお皿に盛る。(1/2が1/4くらいに切る)
塩をふりかけ、酢をかけておく。
2. フライパンにオリーブオイル、薄切りにしたにんにくを入れ、にんにくに色がついたらレタスにかけて完成。

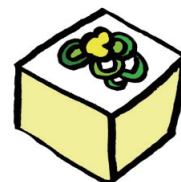
体に優しいレシピ

お豆腐のパラマージュ 1人分115cal

■材料 2人分

絹ごし豆腐店…50g
牛乳…200cc
コーンスターチ…15g
砂糖…小さじ2
バニラエッセンス…少々
お好みのジャム…適量

お豆腐は、
腸内環境を整える効果が
あります。



■作り方

1. ボウルに豆腐とバニラエッセンスを入れ、泡だてきでなめらかになるまで混ぜる。
2. 耐熱容器にコーンスターチと砂糖、少量の牛乳を加えてよく混ぜる。残りの牛乳はレンジで沸騰直前までチンして、コーンスターチに加える。
3. ②をレンジに入れ1分半くらいチンする。途中で3回ほど取りだし、かき混ぜる。
とろみがついたら最後に20秒加熱する。
4. ③に①を加え、全体をよく混ぜる。型に流し入れて台にトントンと軽く打ちつけ気泡を消す。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
お好みでジャムなどをかけて召し上がってください。