



ヘルシー料理で
健康づくり!

腸内環境改善

ごはん

■料理制作/若子みな美(管理栄養士)
■撮影/さくらいしょうこ ■スタイリング/宮沢史絵

レンジでれんこん しゅうまい

材料(2人分)

えのき	50g	片栗粉	小さじ1
れんこん	50g	塩	小さじ1/4
キャベツ	100g	しゅうまいの皮	10枚
にんじん	20g	しょうゆ	小さじ1
鶏ひき肉	160g	酢	小さじ2

- ① えのきの石づきを切り落とし、れんこんとえのきは粗みじん切りにする。キャベツは太めの千切り、にんじんは千切りにする。
- ② ボウルに鶏ひき肉、れんこん、えのき、片栗粉、塩を入れてよく混ぜる。しゅうまいの皮で10個分包む。
- ③ 耐熱皿にキャベツとにんじんを敷き入れて、②を並べる。水(分量外・大さじ1/2ほど)をまわしかけ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で6分加熱する。しょうゆと酢を混ぜて添える。

CHECK

れんこん

食物繊維やビタミンC、カリウムが豊富なれんこんは、切り方や調理方法により、シャキシャキ感やホクホク感などさまざまな食感が楽しめます。また、加熱してもかさ減らないので、料理のかさ増しとしても使えます。餃子や肉団子、ハンバーグ、つくねなどに入れるのもおすすめです。

225
kcal

塩分1.3g
(1人分)

じゃがいもの梅マヨサラダ

材料(2人分)

じゃがいも	100g	かいわれ大根	20g
にんじん	30g	マヨネーズ	大さじ1
梅干し	2個	砂糖	小さじ2

- ① じゃがいもとにんじんは千切りにして4分ゆで、水気を切る。
- ② 梅干しは種を取り除きたたく。かいわれ大根は根元を切り落とす。
- ③ ボウルに①、②、Aを入れて和え、器に盛る。

CHECK

新じゃがいも

いも類はエネルギーが高いイメージがあるかもしれませんが、じゃがいもはさつまいもなどに比べてエネルギーが低いのが特徴です。春は新じゃがいもが旬を迎えます。皮のまま食べると、よりじゃがいもらしい味わいを楽しむことができます。

109
kcal

塩分0.9g
(1人分)



COLUMN

腸内環境を整える食品を毎日の食事に活用しよう

春は、「花粉症でつらい」という方もいらっしゃるかと思います。また、新生活でのストレスがたまり、自律神経の働きが乱れやすい時期でもあります。とくに花粉症の症状は、体内の免疫機能が過度に反応することであらわれますが、免疫機能で重要な役割を担っているのが腸です。そのため、腸内環境を正常に保つことは、元気に過ごすための第一歩となります。食物繊維や乳酸菌には腸内環境を整える働きがあります。食物繊維が豊富な根菜やいも類は主菜や副菜に入れるだけでボリュームもアップでき、満足感も得られます。これらの食品を料理に積極的に使用し、毎日をハツラツと過ごせるとよいですね。