

管理栄養士によるクッキング講座

<福祉協議会>

『腸内環境を整え 免疫力をつけよう！』
～食物繊維・発酵食品で腸を元気に～



【おしながき】

- 主食 雑穀米ごはん
- 汁物 昆布スープ
- 主菜 鶏むね肉のケチャップあんかけ
- 副菜 オイルサーデインのポテトサラダ
- デザート 柿のヨーグルト添え

栄養価（1食あたり）

エネルギー	573kcal
たんぱく質	26.2g
脂質	10.4g
炭水化物	93.8g
食物繊維	4.6g
食塩相当量	1.9g

主食 雑穀米ごはん



エネルギー	251kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	0.7g
炭水化物	54.0g
食物繊維	0.6g
食塩相当量	0.0g

材料 1人分

精白米	65g
雑穀米	5g
水	90ml

作り方

- ① 米を洗い分量の水に30分浸ける。
- ② ①に雑穀米を入れ、炊く。

Point

雑穀米ごはんは精白米に比べて食物繊維を多く含んでいます。

汁物 昆布スープ



エネルギー	14kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.1g
炭水化物	3.6g
食物繊維	1.2g
食塩相当量	0.7g

材料 1人分

塩昆布	2g
キャベツ	20g
にんじん	5g
えのきたけ	10g
かいわれだいこん	3g
顆粒だし(減塩)	0.5g
うすくちしょうゆ	2g(小さじ1/3)
水	150ml

作り方

- ①キャベツは短冊切り、にんじんは薄いいちょう切りにする。えのきたけは、いしづきをとり4等分に切る。
- ②鍋に分量の水を入れ、①の材料を入れて煮る。
- ③塩昆布、顆粒だし、うすくちしょうゆで調味し、かいわれだいこんを加える。

Point

塩昆布の旨みと、手軽な減塩タイプの顆粒だしを使用しました。野菜をたっぷり入れると食物繊維をしっかり摂ることができます。

主菜 鶏むね肉のケチャップあんかけ



エネルギー	150kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	4.3g
炭水化物	12.6g
食物繊維	1.5g
食塩相当量	0.7g

材料 1人分

鶏むね肉(皮なし)	60g
甘酒	20g
たまねぎ	20g
ぶなしめじ	20g
にんにく	1g
植物油	3g

〈ケチャップあん〉

トマトケチャップ	10g(小さじ2)
砂糖	2g(小さじ2/3)
鶏がらスープの素	0.5g(小さじ1/4)
水	20ml
片栗粉	1g(小さじ1/3)

〈付け合せ〉

サラダ菜	5g
------	----

作り方

- ① 鶏むね肉は観音開きにし軽くたたいたら、甘酒を全体にまぶし30分位おく。
- ② ①を耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで3分加熱し、裏返してさらに3分加熱する。
- ③ たまねぎは3mm程のくし形切り、ぶなしめじはいしづきを取り小房にわけ、にんにくは粗めのみじん切りにする。
- ④ フライパンに植物油を入れ、にんにくを軽く炒めてからたまねぎ、ぶなしめじを入れる。
- ⑤ ④をしっかりと炒めたら、ケチャップ、砂糖、鶏がらスープの素を入れ調味する。分量の水に片栗粉を溶き加え、ケチャップあんを仕上げる。
- ⑥ 器にサラダ菜、②の鶏肉を盛り、⑤をかける。

Point

鶏肉の中で特に鶏むね肉には抗酸化作用があるといわれるイミダペプチドが豊富に含まれています。

甘酒につけることで、鶏むね肉が柔らかく仕上がります。

副菜 オイルサーディンのポテトサラダ



材料 1 人分

オイルサーディン	10g
じゃがいも	50g
しそ	0.5g
とうがらし	少々
ミニトマト	2個
オリーブ油	2g(小さじ 1/2)
うすくちしょうゆ	2g(小さじ 1/3)

エネルギー	98kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	5.1g
炭水化物	10.1g
食物繊維	0.9g
食塩相当量	0.4g

作り方

- ① オイルサーディンは 4 等分に切る。
- ② じゃがいもは 2cm 位の乱切りにし茹でる。
- ③ しそは細かく刻み、とうがらしは中の種を取り、うすい輪切りする。
- ④ ①～③を軽く混ぜオリーブ油、うすくちしょうゆを上からかけ調味する。
- ⑤ 半分に切ったミニトマトを飾り、仕上げる。

Point

オイルサーディンは青魚であるいわしの加工品です。
栄養価が高いと言われているいわしを丸ごと食べることができます。
血流改善の効果が期待されるオメガ3脂肪酸であるEPAやDHAを多く含み、
カルシウムも豊富なのでおススメの食材です。

デザート 柿のヨーグルト添え



材料 1人分

かき————— 30g
ヨーグルト(無糖)—— 40g
はちみつ————— 5g(小さじ2/3)

作り方

- ① かきは食べやすい大きさに切る。
- ② ヨーグルト、かきを盛り合わせる。
- ③ お好みではちみつをかける。

エネルギー	60kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	0.1g
炭水化物	13.5g
食物繊維	0.5g
食塩相当量	0.1g

Point

季節の果物を取り入れ、抗酸化作用のあるビタミンCを摂りましょう。

ヨーグルトは乳酸菌で腸内環境を整えることができ、一緒にカルシウムも摂ることができます。