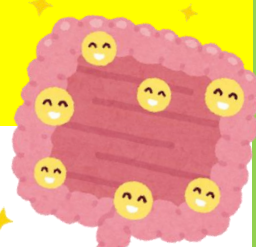


# 便活にオススメの簡単レシピのご紹介2

今回は乳酸菌やビフィズス菌、食物繊維に加え、便秘の予防や改善に重要である「油と水分」が摂れるレシピをご紹介します。



## 【油の摂取で期待できること】

オリーブオイルやごま油などの植物性油脂は、腸内で潤滑油となり、便の滑りをよくする効果が期待できます。とり過ぎには注意が必要ですが、1日当たり、スプーン1杯程度は油も摂取しましょう。



## 【水分の摂取で期待できること】

水分を適切に摂取することで、便を柔らかくし、かさを増やすなどして腸内を移動しやすくします。また、起床時にコップ1杯の水分補給をすると消化器官が刺激され、動きがよくなります。



## カプレーゼ風サラダ



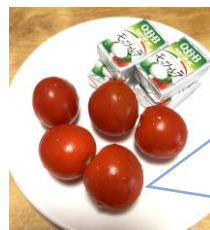
### 【材料】 1人分

- ミニトマト ……4~5個
- モzzarellaチーズ ……小4個
- バジル …… あれば少々
- オリーブ油 …… 大さじ2程度
- 塩・コショウ ……少々

### 【作り方】

- ① ミニトマトは半分に切り、チーズと一緒に皿に盛る。
- ② ①の上にオリーブオイルを回しかけ、塩・コショウを振る。あればバジルや青じそなどを飾る。

モzzarellaチーズは塩味があるものを使う場合はオリーブ油と黒コショウだけでも大丈夫です。



レタス、キュウリ、アボカドなど野菜をプラスすると食物繊維の摂取が更にアップ!

## サラダチキンとほうれん草のおから和え



### 【材料】 2人分 (2食分)

- 生おから …… 1/2カップ (40g程度)
- 冷凍ほうれん草 ……50g
- サラダチキン(フレーク) ……1袋(100g)
- めんつゆ(ストレート) …… 1/4カップ (50ml)
- 胡麻ドレッシング ……大さじ2

### 【作り方】

- ① ほうれん草を耐熱皿に入れ、ラップをかけ電子レンジで1分半加熱し冷ましておく。
- ② おから、ほうれん草、サラダチキンとめんつゆ、胡麻ドレッシングを入れてよく混ぜ合わせる。

※生おからの鮮度が気になる場合は耐熱容器に移し、1分程度加熱して冷まして使う。

残りの生おからは購入後すぐに小分けして冷凍しておくとう便利です。

### アレンジメニュー

おからをコンソメスープで柔らかくしてからキュウリ、ハム、コーンなどを混ぜてマヨネーズで味付けする

ポテト  
サラダ  
風



## きのこたっぷり豆乳鍋



### 【材料】 2人分 (2食分)

- しめじ・えのき茸 ……各1パック
- a [ 冷凍フライドポテト …… 60g
- ウインナー …… 4本
- ピザ用チーズ ……大さじ2
- キムチ …… 50g
- きざみねぎ ……少々
- 豆乳 …… 1パック (200ml)
- b [ 水 …… 1カップ (200ml)
- 鶏ガラスープの素(顆粒) ……小さじ2
- ごま油 …… 適量

### 【作り方】

- ① 鍋にbを入れて沸騰させ、aの材料を入れて煮立ったら豆乳を入れて更にひと煮立ちさせる。
- ② ①にチーズ入れてかき混ぜて器に盛り、キムチとねぎを飾り、ごま油を回しかける。

材料は、キノコの他、冷蔵庫にある野菜やウインナーの代わりに豚肉や餃子などを入れてもOK。また、麺類を入れれば、それだけで1食分が出来上がります。

### アレンジメニュー

豆乳を無塩のトマトジュースに、ごま油をオリーブ油に、鶏ガラをコンソメに変えれば、トマト鍋に仕上がります。



鍋料理は、材料次第で単品でも主食・主菜・副菜・乳製品が摂取でき、お勧めの1品です。