

腸が喜ぶレシピの紹介

《オクラ・モロヘイヤのぶっかけそうめん》

材料（2人分）

- なめこ・・・1/2袋（50g）
- オクラ・・・4本（40g）
- モロヘイヤ・・・1/2束（50g）
- 絹ごし豆腐・・・1/2丁（150g）
- そうめん・・・2人分
- めんつゆ・・・適量

水溶性食物繊維
がたっぷり！



出来上がりイメージ（あくまでもイメージです）

＜作り方＞

- ①オクラは塩少々を入れて茹で、小口切りにする。モロヘイヤは茎を落として塩少々を入れて茹で、食べやすく切る。
- ②なめこは、さっと茹でて水気を切っておく。
- ③①と②を軽く混ぜ合わせておく。
- ④そうめんは、規定時間通りゆでる。
- ⑤器に④のそうめんを盛り付け、豆腐をスプーンですくって乗せ、③を散らし、めんつゆをかけて出来上がり。

栄養価（1人分）

エネルギー	食物繊維（総量）	食塩相当量
410 kcal	5.4 g	1.6g（つゆを残す）

《かぼちゃのヨーグルトサラダ》

材料（2人分）

かぼちゃ・・・1/4個（300g）
レーズン・・・30g
プレーンヨーグルト・・・60g
マヨネーズ・・・大さじ2
塩こしょう・・・少々

シンバイオティクスの
メニュー！



出来上がりイメージ

<作り方>

- ①かぼちゃはワタと種を取り、1口大に切る（ところどころ皮をむいておく）。耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ（600W）で6分～7分加熱する。熱いうちにフォークなどで粗くつぶす。
- ②ボールにかぼちゃ、レーズン、ヨーグルト、マヨネーズを入れて和え、塩こしょうして出来上がり。

レーズンの代わりに
アーモンドスライス
や**クルミ**を入れても
効果的です！

栄養価（1人分）

エネルギー	食物繊維（総量）	食塩相当量
266kcal	6.8 g	0.4g

その他のおすすめメニュー

◎ 根菜のお味噌汁

味噌汁の具材として、ごぼう、にんじん、ぶなしめじ（まいたけやシイタケなどでも）、さつまいも、小松菜、木綿豆腐、揚げなどを入れると、たっぷりの食物繊維と発酵食品の味噌を摂ることができます！

◎ きんぴらごぼう

食物繊維が豊富なゴボウとにんじんを摂ることができます！
豚肉を加えると、主食にもなります。

◎ オートミール入りフルーツヨーグルト

オートミールとヨーグルトを混ぜ合わせて一晩冷蔵庫に置き、次の日にバナナやキウイフルーツなどの果物を加えて、さらにクルミなどのナッツを加えると、食物繊維、オリゴ糖たっぷりのオーバーナイトオーツのヨーグルトが出来上がります！