



10月



メニュー



栄養と健康【腸内環境を整えよう!】

<腸内環境を整える食事ポイント>

- ①1日3食を規則正しく食べる。
- ②朝食を抜かない。
- ③十分な量の食事をとる。
- ④水分をしっかり補給する。
- ⑤食物繊維やオリゴ糖などを含む、

★おすすめ食材★

いも類、豆類、根菜類、緑黄色野菜、果物
海藻類、きのこ類、乾物、雑穀類、
ヨーグルト、はちみつなど



★甘酢しょうがのいなりずし

【材料：4人分】

味付けいなりあげ	8枚
甘酢しょうが	30g
炒り白ごま	大さじ1/2
ご飯	1合分

カロリー 217kcal 塩分 0.5g

いなりあげは、1枚当たり重さ12g、塩分0.1gのものを使用

【作り方】

- ①甘酢しょうがは千切りにする。
- ②温かいご飯に、①と炒り白ごまを加え、切るように混ぜる。
- ③②を8等分の俵型に形成し、味付けいなりあげに詰める。



★山形芋煮

【材料：4人分】

牛薄切り肉	150g
里いも	6個(300g)
ごぼう	1/3本(50g)
長ねぎ	1/2本
こんにゃく	1/2枚(100g)
A 水	900CC
A 酒	大さじ2
A 和風だしの素	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ2

カロリー 175kcal 塩分 2.0g

【作り方】

- ①里いもは皮をむき、食べやすい大きさに切る。(ぬめりが気になる場合は塩でもみ、水洗いをする。)
- ②ごぼうは包丁の背などで表面をこそげて、斜め薄切りにし水につけてアクを抜く。
- ③こんにゃくは手でちぎり、長ねぎは斜め切りにする。
- ④鍋にA、里いも、ごぼう、こんにゃくを入れて、里いもに火が通るまで煮る。
- ⑤食べやすい大きさに切った牛肉を加えてアクを取り、しょうゆ、砂糖を加え5分程煮る。最後に長ねぎを入れ、ひと煮立ちさせる。



★青菜ときこのツナ和え

【材料：4人分】

小松菜	1束(300g)
ツナ水煮缶(ノンオイル)	1缶(80g)
しめじ(1パック100g)	1/2パック
ごま油	小さじ2
和風だしの素	小さじ1

カロリー 47kcal 塩分 0.4g

【作り方】

- ①小松菜は3~4cm長さに切る。しめじは石づきを切り、半分長さに切りほぐしておく。
- ②鍋に湯を沸かし、①を入れ1分程加熱したら、しめじを加え、もう1分程加熱する。ザルにあげてあら熱をとり、水気をよく切る。
- ③ボウルに②とツナを汁ごと入れ、ごま油、和風だしの素を加え、全体を混ぜ合わせる。



カロリー 439kcal 塩分 2.9g

タンパク質量 20.6g

公益財団法人 味の素ファンデーション