

# 生活習慣病予防のための料理

～良い腸内細菌を増やそう～

腸内環境は体の調子に大きく関係しているので、「お便り」を観察することはとても大切です。腸内環境を整えるには毎日規則正しい生活と運動と食事が重要です。献立は食物繊維の豊富な野菜やきのこを取り入れた、主食、主菜、副菜がそろった内容にして、発酵食品や乳製品も毎日食べるようにしましょう。今回は腸にやさしいレシピとなっています。しっかり食べて腸の環境を整えましょう。

## ☆乳製品を使った献立☆ フライパンでピザ 具たくさんチーズミルクスープ はちみつヨーグルトムース



### 1人分の栄養量

エネルギー 665kcal  
たんぱく質 21.2g  
脂質 28.8g  
食塩相当量 1.8g

## きのこパプリカのヨーグルトマリネ

### 1人分の栄養量

エネルギー 87kcal  
たんぱく質 3.2g  
カルシウム 85mg  
食物繊維 2.4g

### 〈材料〉6人分

しめじ	200g	玉葱	1/2個
パプリカ	1/2個	にんにく	1かけ
水菜	100g	オリーブ油	大さじ1
塩・胡椒	少々		
A {ヨーグルト	1/2パック (225g)	オリーブ油	大さじ2}
しょうゆ	大さじ2		

### 〈作り方〉

- 1 しめじは小房に分け、玉葱は薄切りにし、パプリカは半分に切ってから細切りにする。
- 2 Aを厚手のビニール袋に全部入れて混ぜる。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火でゆっくり炒める。
- 4 香りが出たらにんにくを取出し、しめじを加えて強火で炒め、玉葱、パプリカを加えて、中火で炒める。塩・胡椒を加える。
- 5 4が熱いうちに2に入れ、空気をぬきながら口を閉じて冷やす。
- 6 水菜を5cmぐらいに切り、器に敷いたら5を上のにのせる。



## おさつのまろやかソース和え

### 〈材料〉6人分

さつまいも	300g	いんげん	60g
小葱	5本	塩	少々
A {スキムミルク	60g	ポン酢しょうゆ	大さじ3}
牛乳	大さじ2	すりごま	大さじ1}

### 1人分の栄養量

エネルギー 122kcal  
たんぱく質 5.0g  
カルシウム 163mg  
食物繊維 1.6g

### 〈作り方〉

- 1 さつまいもは拍子切りにし、水にさらしてから茹でる。いんげんはさっと塩ゆでしてから斜めに切る。小葱は小口切りにして少量取り分けておく。
- 2 Aを混ぜて1と和える。
- 3 器に盛り付けたらとり分けていた小葱をかざる。

