

「腸活」腸がよろこぶ簡単レシピ

ステップ1「たし算レシピ」

腸がよろこぶ「乳酸菌」＋「〇〇」

・ヨーグルト

＋ 「バナナ」

「バナナヨーグルト」

材料 : プレーンヨーグルト 200g
(1人分) バナナ 50g (1/3本)
プルーン 2個 (…あれば)

作り方: バナナは食べやすい大きさに切る。
器にヨーグルトを盛り、バナナをのせる。



＋ 「アボカド」

「アボカドヨーグルトサラダ」

材料 : プレーンヨーグルト 100g
(1人分) アボカド 1/2個
オリーブオイル 小さじ1
塩・あらびき黒こしょう 各少々

作り方 : ①アボカドは包丁で縦に切れ目を入れて、半分に分ける。
種を取り除き、皮をむいて一口大に切る。
②ボールにアボカドとヨーグルトを入れ、オリーブオイル
塩、あらびき黒こしょうを混ぜる。



＋ 「きな粉 + はちみつ」

「きな粉はちみつヨーグルト」

材料 : プレーンヨーグルト 200g
(1人分) きなこ 大さじ1
はちみつ 大さじ 1/2

作り方 : 器にヨーグルトを盛りきな粉とはちみつをかける。

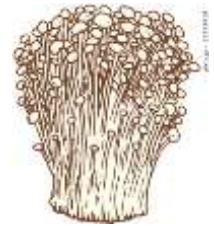


• 納豆

+ 「えのきだけ」

「えのきの納豆和え」

材料	:えのきだけ	100g (1袋)
(2人分)	納豆	50g (1P)
	しょうゆ	小さじ1
	塩	少々
	青のり	適宜 (…あれば)



- 作り方：①えのきだけは根元を切り、長さを半分に切る。
塩少々（分量外）を加えた熱湯で2分ほどゆで
ざるにあげて水気を切り、冷ます。
（レンジ：ラップなしで電子レンジ500W 1分30秒加熱）
②ボールに納豆を入れて粘りが出るまでよく混ぜ、
しょうゆ、塩を加えて混ぜる。えのきを入れてからめ、
器に盛って、青のりをふる。（青ネギでもよい）

+ めかぶ

「納豆とめかぶの和え物」

材料	:納豆	50g (1P)
(1人分)	めかぶ（味のついていないもの）	1/2P (約50g)
	きゅうり	1/2本 (50g)
	しょうがのすりおろし	1かけ分
	酢	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ1/2



- 作り方：①きゅうりはヘタを切り、薄い輪切りにする。
ボールに酢、しょうゆ、砂糖を入れて混ぜ合わせ、
納豆とめかぶを加えて粘りが出るまで混ぜ合わせる。
②きゅうりを加えてさっと和え、器に盛ってしょうがをのせる。

＋ 漬物

「キムチアボカド納豆」

材料	：納豆（たれ付）	100 g（2P）
（2人分）	白菜キムチ	50 g
	アボカド	1/2 個
	刻みのり	適宜
	しょうゆ	少々（お好みで）



作り方：納豆は粘りが出るまで混ぜ、たれと辛子を加えて混ぜ器に盛る。
キムチはざく切り、アボカドは 1.5 cm角に切ってキムチとともに納豆にのせ、刻みのりをのせお好みでしょう油をふる。

ステップ2 「レンチンレシピ」

「しめじともやしのみそスープ」

材料	：しめじ	25 g（1/4P）
（1人分）	もやし	25 g（1/10袋）
	水	150 cc（3/4C）
	みそ	小さじ2
	だしの素	小さじ1/3
	貝割れ菜	少々



作り方：①しめじは根元を切り、小房に分ける。
②耐熱のカップに①のしめじ、もやし、水、みそを入れてだしの素をふり入れる。
③ラップをせずにそのまま電子レンジ（600W）で2分30秒加熱する。取り出して軽く混ぜ、ちぎった貝割れ菜をのせる。

* 電子レンジの加熱後は、器が熱くなりますので、取り出すときはご注意ください。

「ブロッコリーとコーンのミルクスープ」

材料	：ブロッコリー	20g (1/8個・冷凍2~3ふさ)
(1人分)	ホールコーン缶	10g (大さじ1・冷凍でも可)
	A 水	100cc (1/2C)
	A 牛乳	50cc (1/4C)
	コンソメの素(顆粒)	小さじ1
	あらびき黒こしょう	少々



- 作り方：①ブロッコリーは小さめの小房に分ける。
②カップに①のブロッコリー、コーン、A、「コンソメ」を入れ、ラップをかけずに、そのまま電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
③取り出してひと混ぜし、あらびき黒こしょうをふる。

* 電子レンジで加熱する際、牛乳が沸騰するとふきこぼれるのでカップは大きめの器をご用意ください。(400ccぐらいが入るもの)

「キャベツとベーコンのチーズスープ」

材料	：キャベツ	50g (1枚)
(1人分)	ベーコン	10g (1/2枚)
	コンソメの素(顆粒)	小さじ1/2
	お湯	150cc
	粉チーズ	大さじ1
	乾燥パセリ	少々
	こしょう	少々



- 作り方：①キャベツ、ベーコンは5mm幅に切り、耐熱カップに入れてコンソメの素をふり入れる。
②お湯を注ぎ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分30秒加熱し、粉チーズ、パセリ、こしょうをふる。

ステップ3「ステップアップレシピ」

「とろとろポタージュスープ」

材料（2人分）

里芋 1個（75g）
玉ねぎ 中 1/4個（40g）
ごぼう 1/2本（70g）
しいたけ 2個

A：

〔 コーンクリーム缶 1/2C（100g）
みそ 小さじ1
鶏ガラスープの素（顆粒） 小さじ1
塩・こしょう 各少々



- 作り方：①里芋は水洗いして皮がついたままラップで包み、電子レンジ（600W）で3～4分加熱する。皮をむいて4～6等分に切る。玉ねぎは薄切り、ごぼうは縦半分に切って斜め薄切り、しいたけは石づきを切り落として薄切りにする。
- ②鍋に水200cc、①の野菜全てを入れて火にかけて煮立ったら弱めの中火でふたをして15分ほど煮る。
- ③ミキサーなどでピューレ状にしたら、Aを加えて塩、こしょうで味をととのえる。こがさないようにかき混ぜながら温める。

「野菜の乳酸発酵」

野菜の表面についている「乳酸菌」を活用しましょう。

「乳酸キャベツ」

材料 : キャベツ 500g (約 1/2 個)
塩 10g (小さじ2)
鷹の爪 1本 (種はとる)



- 作り方: ①キャベツはせん切りにする。
②保存袋にキャベツを入れて塩を加え、キャベツ全体に塩がなじむようにやさしくもむ。
③しんなりしたら鷹の爪を入れて平らにして空気を抜いて封を閉じ、キャベツの重量の2倍程度の重しをして、常温に置く。
④1日1回混ぜながら2~3日様子を見る。

発酵の成功:

泡が出てくる。少し黄色くなる。よい香りがする。
この条件がそろえば、できあがり。

保存:

清潔な容器に移して冷蔵庫で保存する。(約1ヶ月間)

「乳酸ピクルス」

材料 : セロリ
パプリカ
きゅうり
塩 (野菜重量の5%)
ミネラルウォーター



- 作り方: ①野菜は棒状に切る。
②消毒をした瓶に野菜と塩を入れ、ビンの上まで一杯にミネラルウォーターを注ぎ、ふたをする。
③常温で保存し、4~5日間は1日1回ふたを開けてガス抜きをする。
④2週間くらいたって、酸味が出てきたらできあがり。
* 冷蔵庫で1~2ヶ月保管できます。