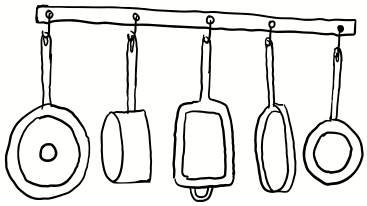
10月 栄養レシピ

日本原病院の管理栄養士による



秋の食材で腸活レシピ



さつまいもとりんごのヨーグルトサラダ

（1人分：約175kcal　食塩相当量：0.3ｇ）

材料（2人分）

さつまいも：小１本
りんご：1/2個
プレーンヨーグルト：100ｇ
はちみつ：小さじ1～2
くるみやアーモンド：適量（お好みで）

作り方

①さつまいもはよく洗い、皮付きのまま1㎝角程度に切り、水にさらします。電子レンジ（600W）で5分ほど加熱し柔らかくします。
②りんごは皮付きのまま、1㎝角程度に切ります。
③ボウルにヨーグルトとはちみつを入れて混ぜ、さつまいもとりんごを加えて和えます。
④器に盛り、好みで刻んだくるみやアーモンドを散らして完成です。

ワンポイント

さつま芋を焼き芋に変えることでスイーツとしても楽しめます。
皮付きの食材を使用することで食物繊維を無駄なく摂取できます。



きのこと根菜たっぷり腸活味噌汁

（1人分：約120kcal　食塩相当量1.5ｇ）

材料（2人分）

しめじ：1/2袋
えのき：1/2袋
人参：1/3本
ごぼう：1/4本
大根1/4本
豆腐：1丁
だし汁：400ml
青ネギ：少々
みそ：大さじ2前後（お好みで濃さ調整

作り方

①しめじは石づきを取りほぐし、えのきは3～4㎝の長さに、人参と大根は薄切りにします。
②ごぼうはささがきに、豆腐はさいの目切りにします。
④鍋にだし汁を入れ、人参・大根・ごぼうを入れて火にかけ、柔らかくなるまで煮ます。
⑤きのこと豆腐を加え、ひと煮立ちさたら火を弱め、味噌を入れます。
⑥器に盛り、青ネギを散らすと完成です。

ワンポイント

ごぼうは水にさらすことでアクが取れますが、うま味成分や善玉菌の“エサ”になるポリフェノールが水に流れ出るため、汁物に入れるときは、そのままがおすすめです。

社会医療法人清風會