

大豆タンパクとキャベツの食物繊維で腸も元気

## 豆腐とキャベツの

### 塩麴炒め 218 kcal / 食物繊維: 3.2g

植物性乳酸菌 不溶性食物繊維 ファイトケミカル  
オレイン酸 マグネシウム

【材料：2人分】

木綿豆腐……300g(1丁)      オリーブオイル  
キャベツ……250g(1/4個)      ……大さじ1  
にんにく(つぶす)……1片      塩麴……大さじ1

【作り方】

- 1 キャベツは一口大に切る。
- 2 フライパンににんにく、オリーブオイルを入れ中火にかける。
- 3 ②に①を加えて軽く炒め、豆腐をくずし入れ、フタをして2～3分加熱する。
- 4 キャベツの色が鮮やかになったら、塩麴を加え、炒め合わせたら器に盛りつける。

※お好みで②にちぎった赤唐辛子1本を加えてもよい。



**ポイント** 塩麴：麴に塩と水を加えて熟成させた調味料。豊富な乳酸菌が含まれている



**ポイント** 味噌：味噌の植物性乳酸菌は加熱にも比較的強いのが特徴

中性脂肪を減らすブリと香ばしいねぎ味噌がマッチ!

## ブリのねぎ味噌ホイル焼き

268 kcal / 食物繊維: 4.3g

植物性乳酸菌 オリゴ糖 ファイトケミカル EPA・DHA

【材料：2人分】

ブリ……2切れ(160g)  
A | 長ねぎ(みじん切り)……10cm  
| 味噌……大さじ2  
| はちみつ……大さじ1/2  
ブロッコリー……80g      すだち……1個

【作り方】

- 1 ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 ホイルをひろげ、ブリと①をのせ、ブリに②をのせたら、ぴったりと包む。
- 4 ③を220℃のオーブンで7～8分焼いて火を通す。
- 5 ④を器に盛りつけ、ホイルを開いたら、すだちを添える。