

腸の動きを活発にする5食材を合わせて彩りよく 五色なます 112 kcal / 食物繊維：9.2g

水溶性食物繊維 不溶性食物繊維 ファイトケミカル

【材料：2人分】

きくらげ……5個	みりん……小さじ1/4
切り昆布(生)……50g	サラダ油……少々
大根……150g	白いりゴマ……大さじ1
ニンジン……10g	酢……大さじ2
塩……小さじ1/3	砂糖……大さじ1/2
卵……1個	A みりん……大さじ1/2
塩……少々	塩……小さじ1/4

【作り方】

- 1 きくらげは水で戻し、細切りにする。昆布は食べやすい長さ切る。きくらげと昆布を合わせてさっとゆで、湯をきる。
- 2 大根、ニンジンは4cm長さのせん切りにし、塩をふり混ぜて手でもみ、水けをしぼる。
- 3 卵を溶きほぐし、塩、みりんを加える。フライパンに油をひいて薄焼き卵を作ったら、4cm長さの細切りにする。
- 4 混ぜたAに①、②、③を和え、白いりゴマを加える。



ポイント
食材効果

きくらげ：豊富な食物繊維によって大腸がん予防が期待される

カツオの旨味をネバネバ山芋がやさしく引き出します

漬けカツオの変わり やまかけ 191 kcal / 食物繊維：2g

植物性乳酸菌 水溶性食物繊維 グルタミン EPA・DHA

【材料：2人分】

カツオ(刺身)……150g	大和芋……100g
しょうゆ……大さじ1	しば漬け……15g
A おろしショウガ……小さじ1	みょうが……1個
	しそ……5枚

【作り方】

- 1 カツオは7～8mm幅に切り、Aをからめておく。
- 2 大和芋は皮をむいて、酢水(分量外)に15分さらしてあく抜きをし、流水でぬめりを洗い落とし水けをふく。一口大に切って、ビニール袋に入れ、すりこぎでたたきつぶす。
- 3 みょうがは薄い小口切り、しそは小さくちぎる。合わせて冷水にさらし、水けをきる。しば漬けはみじん切りにする。
- 4 ②に③を混ぜる。
- 5 カツオの汁けをきって器に盛りつけ、④をかける。

ポイント
食材効果

カツオ：EPAやDHAが豊富なほか、血合いはビタミン、ミネラルの宝庫