

整腸作用の高いニラにほたてが加わり食欲増進

ニラと貝柱のクルミ白和え

110 kcal / 食物繊維: 1.5 g

不溶性食物繊維 ファイトケミカル オレイン酸
ビタミンC

【材料：2人分】

ほたて貝柱(刺身) クルミ……15g
……50g 塩……小さじ1/4
木綿豆腐……100g 砂糖……大さじ1/2
ニラ……50g(1/2束)

【作り方】

- ①ニラは湯を煮立てて色よくゆで、冷水にとる。水けをしぼり、4cm長さに切る。
- ②貝柱は4～5mm厚さのそぎ切りにする。
- ③すりばちにクルミを入れ、すりつぶす。豆腐を加えてすり混ぜ、なめらかになったら、塩、砂糖を加えてすり混ぜる。
- ④③に①、②を加えて和える。

ポイント
食材3つ

ニラ：整腸作用、疲労回復力が高いスタミナ食材。特有の香りは硫化アリルによるもので、消化酵素の分泌を促す



かぼちゃのカロテンや食物繊維が腸をやさしくケア

かぼちゃとグレープフルーツの黒酢サラダ

236 kcal / 食物繊維: 3.8 g

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

【材料：2人分】

かぼちゃ ちりめんじゃこ……10g
……200g(1/8個) オリーブオイル……小さじ1
グレープフルーツ 黒酢……大さじ1
……50g(1/4個) オリーブオイル……大さじ1
万能ねぎ……大さじ1

【作り方】

- ①かぼちゃは、種、わたをとり除いて、皮をむく。一口大に切り、やわらかくゆでる。湯をきり、熱いうちにざっとつぶして冷ます。
- ②グレープフルーツは薄皮をむいて、一口大に割る。万能ねぎは小口切りにする。じゃこはオリーブオイルでカリカリに炒める。
- ③①の粗熱がとれたら、黒酢、オリーブオイルを加えて混ぜ、②を加え、グレープフルーツをつぶさないようにさっくり混ぜる。

ポイント
食材3つ

かぼちゃ：豊富なカロテンが免疫力アップに貢献