



ポイント
食材がモ

春菊：春菊の食物繊維が便通を整えるほか、葉緑素は腸の機能を活発にし、解毒効果を高める



ポイント
食材がモ

ゆば：豆乳の表面に浮かぶ皮膜をすくいとった食材。ゆばに含まれる大豆オリゴ糖は、善玉菌のビフィズス菌のエサとなって腸内環境を整える



ポイント
食材がモ

ペパーミント：香りの主成分はメントールで、殺菌、消化促進、鎮痛などに効果を発揮

腸内の血流をよくし浄化する春菊にたくあん、油揚げの旨味を加えます 貧血気味の方にも

春菊とたくあん、油揚げの煮浸し 63 kcal / 食物繊維 : 2 g

植物性乳酸菌 不溶性食物繊維 ファイトケミカル ビタミンC

【材料：2人分】

春菊……100g
たくあん……20g
油揚げ……1枚

A | だし汁……200ml
しょうゆ……小さじ1/4
みりん……小さじ1
塩……少々

【作り方】

- ①春菊は湯を煮立てて色よくゆでる。冷水にとり、手早く冷まし、水けをしばって5cm長さに切る。
- ②たくあんは薄切りにする。
- ③油揚げは2cm幅に切り、ひとゆでし、油ぬきをする。
- ④鍋にAを合わせて中火にかける。③を加えて5～6分煮て味を含ませる。①、②を加え、さらに2～3分煮てできあがり。

小松菜、ゆばに加熱しない味噌を和える調理で、腸内の善玉菌を増やそう

小松菜とゆばのぬた 70 kcal / 食物繊維 : 1.5 g

植物性乳酸菌 不溶性食物繊維 オリゴ糖 ファイトケミカル

【材料：2人分】

小松菜……100g
平ゆば(干)……1枚

A | 味噌……大さじ1と1/2
砂糖……大さじ1
酢……大さじ1

【作り方】

- ①小松菜は湯を煮立て、色よくゆでる。冷水にとって手早く冷まし、水けをしばって4cm長さに切る。
- ②ゆばは水でもどし、食べやすく刻む。
- ③Aを混ぜ合わせ、①、②を和える。

まぐろとペパーミントを一緒にいただく爽やかメニュー 夏バテ気味のときにも

まぐろとペパーミントのエスニックサラダ 139 kcal / 食物繊維 : 2.2 g

不溶性食物繊維 グルタミン ファイトケミカル EPA・DHA ペパーミント

【材料：2人分】

まぐろ赤身(刺身)……100g
カリフラワー……50g
タマネギ……50g(1/4個)
トマト……100g(小1個)
ペパーミント……20枚

A | ナンプラー……小さじ2
レモン汁……小さじ2
にんにくみじん切り……少々

【作り方】

- ①カリフラワーは小さく分けて湯を煮立てて2分ゆで、ざるにとって冷ます。
- ②タマネギは薄切りにし、水に10分さらして水けをきる。トマトは7～8mm幅のくし形に切る。ミントは葉をつむ。
- ③まぐろは5mm幅のそぎ切りにする。
- ④Aを合わせて①、②、③を和える。