

ポイント
食材メモ

アボカド: 栄養価が非常に高い果物。
オレイン酸が便通をスムーズに。マグネ
シウム、リンなどのミネラルも豊富



ポイント
食材メモ

米酢: うち米に米麴を加えて発酵・
熟成させたもの。腸内で炭酸ガスを
生じさせて刺激、便通をよくする

汁 物

腸にきく効く！絶品レシピ

ポイント
食材メモ

おから: 豆腐を作る際にできるしぼりかす。
不溶性食物繊維やカルシウムが豊富



オレイン酸が豊富なアボカドをまるごと使ったスープ ヨーグルトの酸味がGOOD

冷製アボカドスープ 176 kcal / 食物繊維: 3.3g

植物性乳酸菌 オレイン酸 マグネシウム

【材料：2人分】

アボカド……120g(1個)
 スープ……250ml
 水250mlにチキンブイヨン(固形)1/2個をとく
 無脂肪プレーンヨーグルト……50ml
 甘麴(甘酒のもと)……大さじ1
 塩……少々
 こしょう……少々
 タイム……少々
 オリーブオイル……小さじ1
 タイム(生)……少々(あれば)

【作り方】

- ①アボカドは縦に包丁を入れ、種にそってグルリと1周させる。切り込みからひねって半分にし、種に包丁の刃元をつきたくて、ねじって種をとる。皮をむいて一口大に切る。
- ②①、スープ、ヨーグルト、甘麴を合わせ、ミキサーにかけてなめらかにする。
- ③塩、こしょう、タイムで味をととのえて冷やす。
- ④器に盛りつけたらオリーブオイルをたらし、タイムを飾る。

水溶性食物繊維が豊富なえのきとワカメだからこそ、ぜひスープでいただきたい

えのきとワカメのサンラータン 57 kcal / 食物繊維: 2g

水溶性食物繊維 マグネシウム

【材料：2人分】

ワカメ(カット)……2g
 えのきたけ……50g
 長ねぎ……1/2本
 味つきザーサイ……20g
 湯……300ml
 チキンブイヨン(固形)……1/2個
 塩……少々
 こしょう……少々
 卵……1/2個
 トウバンジャン
 豆板醤……少々
 酢……大さじ1

【作り方】

- ①ワカメは水でもどして水けをきる。えのきたけは根元を切り、長さを半分に切ってほぐす。長ねぎは縦半分に切ってから、斜めに5mm幅に切る。
- ②鍋に分量の湯、ブイヨンを入れて中火にかけて煮溶かす。煮立ったところに①、ザーサイを入れる。再び煮立ったら、塩、こしょうで味をととのえ、卵を溶いて流し入れて火を通す。火を止め、豆板醤、酢を加える。

腸内環境を整える八丁味噌を使った汁物 具もたっぷり食べごたえ十分

八丁味噌のおから汁 94.5 kcal / 食物繊維: 4.1g

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】

おから……30g
 ニンジン……30g
 いんげん……30g
 粒コーン(缶)……30g
 だし汁……350ml
 八丁味噌……大さじ1

【作り方】

- ①ニンジンは1cm角、いんげんは1cm幅の小口切り。コーンは汁けをきる。
- ②鍋にだし汁、ニンジンを入れて中火にかける。3~4分煮立てて火を通し、いんげん、コーン、おからを加える。
- ③煮立ったら味噌を溶き入れ、一煮する。