

Food Coordinator

栗山 小夜子

料理講師や食のプロデュース
など、幅広く活躍。



腸がよろこぶレシピを紹介♪

Detox Cooking

デトックスッキング

近年、ヘルシー志向な人たちが注目する臓器「腸」。
腸がキレイだと、体が健康になるのはもちろん、
精神的にも安定するといわれています。心身ともに
リフレッシュできる“腸がよろこぶ”料理をご紹介します!



腸がよろこぶ POINT

胃腸の働きを整えるセロリや腸内
バランスを改善する味噌などを使用。
さらに、ツナソースに入っている
オリーブオイルは小腸を刺激し、腸内
に潤いを与えて排便を促します。

作り方

- ①セロリは茎と葉の部分にわけて筋を取り除き、茎の部分を長さ4cm×幅5mmの細切りにしたあと、氷水につけてしめておく(写真④)。セロリの葉、シソの葉、三つ葉は細かく刻んでおく。キャベツと紫キャベツは千切りにする。
※すべての野菜は水気を切っておく。
- ②豚肉はボイル(ゆで汁を大さじ3残しておく)して(写真⑤)食べやすい大きさにカットしたあと、混ぜ合わせた【調味料A】に20分ほど漬けておく。
- ③大きめの器に①と②、ナッツ類を飾ったあと、ツナソースをかければできあがり。



塩分	カロリー
1.8g	296 kcal

食欲そそのるツナソースが美味

香り野菜の にぎやかサラダ

調理時間
約35分

材 料【2人分】

セロリ……………2束	クルミ、ヒマワリのタネなどのナッツ類……………30g
シソの葉……………6枚	【調味料A】
三つ葉……………1束	醤油、レモン汁…………各小さじ1
キャベツ、紫キャベツ…各50g	からし……………小さじ1/3
豚肉……………200g	

豚肉をボイルしたときのゆで汁を使用 ツナソース

ツナ缶……………1/2缶
 ニンニク、ショウガ…………各1カケ
 タマネギ……………20g
 唐辛子……………少々
 練りごま、レモン汁…各小さじ2
 味噌……………大さじ1
 オリーブオイル…………大さじ1



フードプロセッサーまたはミキサーにすべての材料と、上記のゆで汁大さじ3を入れて攪拌し、塩で味を調える。