

腸がよろこぶレシピを紹介♪

Detox Cooking

デトックスクッキング

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!

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。

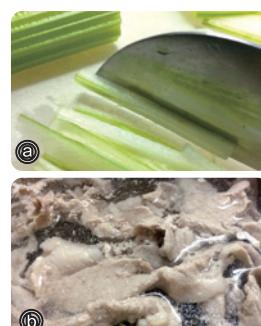


腸がよろこぶ POINT

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

- 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①)。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。
- 豚肉はボイル(ゆで汁を大さじ3残しておく)して(写真②)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分ほど漬け込んでおく。
- 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
1.8g
カロリー
296 kcal



食欲そそ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
シソの葉	6枚
三つ葉	1束
キャベツ、紫キャベツ	各50g
豚肉	200g

クルミ、ヒマワリのタネなどのナッツ類	30g
【調味料A】	
醤油、レモン汁	各小さじ1
からし	小さじ1/3

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。