

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

天日干したシメジの戻し汁には、脂
肪を洗い流す効果があるといわれて
いますので、腸にも優しい食材です。
さらに、炭水化物の麺の代用として
薄くカットした大根を使い、ヘルシー
なメニューに仕上げています。

材 料【2人分】

キノコ類(天日干したもの)
……………50g(戻し汁200cc使用)
干しエビ…20g(戻し汁150cc使用)
大根……………1/2本
白ネギ……………100g
豚肉ミンチ……………100g
ゴマ油……………大さじ1
すりおろしたニンニクとショウガ
……………合わせて小さじ1
豆板醤、ラー油……………少々
紹興酒(料理酒でも可)…大さじ1
塩……………小さじ1/2
薄口醤油……………小さじ1
片栗粉……………適量
酢……………小さじ2



天日干した

キノコ類を用意

エノキ、シメジなどのキノコ類
……………200g

- ①キノコ類はザルに並べて、
晴れの日に屋外で約5~6
時間乾燥させる。
- ②乾燥させた①は冷蔵庫で
保存しておく。

塩分 1.45g
(1人分0.7g)
カロリー 159 kcal

うま味凝縮のスープが食欲をそそる モノコのピリ辛酸辣湯風

調理時間
約40分

作り方

- ①干しキノコ、干しエビはぬるま湯に浸して戻しておく(干しキノコの戻し汁
200cc、干しエビの戻し汁150ccを残しておく)。(写真④)
- ②大根はピーラーで薄く平麺状にカットし、熱湯に10秒ほど浸したあと、ザルに上げて水を
切っておく。(写真⑥) 白ネギはみじん切りにする。①の戻したキノコは、細かくカット。
- ③フライパンに、ゴマ油、すりおろしたニンニクとショウガ、豆板醤、②の白ネギを入れて弱火
にし、香りが出てきたら、豚肉ミンチ、②のキノコを加えて炒める。全体に火が通ったら、①の
干しキノコと干しエビの戻し汁、ラー油、紹興酒を加え、塩と
薄口醤油で味を調えたあと、水溶き片栗粉でとろみをつける。
仕上げに酢を加えて火を止める。(写真⑧)
- ④器に③のスープを注ぎ、②の大根を盛り付け、好みで輪切り
の唐辛子をトッピングすればでき上がり。

