

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”料理をご紹介します!



### 腸がよろこぶ POINT

冬に旬を迎える大根やレンコン、  
ゴボウなど、食物繊維を多く含む  
食材をふんだんに使用していますので、  
腸の負担を和らげます。さらに、白の  
ソースには腸に優しい豆乳を使って  
いるところもポイントです。

トマト&豆味噌が美味

### ② 赤のソース 材料【2人分】

タマネギ……………1/2個分  
白ネギ……………1本  
トマト缶……………1缶  
サバの水煮込み缶……………1/2缶  
ハーブ(オレガノやバジルなど)…適量  
豆味噌……………大さじ1  
塩・黒コショウ、オリーブオイル…適量

- ①タマネギ、白ネギは粗めのみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、①を軽く炒めたあと、トマト缶、豆味噌、ハーブ、サバの水煮込み缶、水(大さじ4)を順番に入れて弱火で10分加熱し、塩・黒コショウで味を調べてかき混ぜる。

豆乳でヘルシーに!

### ③ 白のソース 材料【2人分】

白玉粉……………大さじ2  
豆乳……………200cc  
白味噌……………小さじ2  
オリーブオイル……………大さじ1  
塩……………小さじ1弱  
白コショウ、ナツメグ……………各少々

- ①ボウルに白玉粉と豆乳を入れてといておく。
- ②鍋に①とナツメグを入れて木べらで混ぜながらとろみがついたら、白味噌を加えて弱火で加熱する。最後にオリーブオイル、塩、白コショウで味を調えれば完成。

塩分	カロリー
3.4g (1人分で0.7g)	245 kcal

食物繊維たっぷりの根菜が盛りだくさん

## 根菜ごろごろラザニア風

調理時間  
トータル  
約40分

### ① 根菜煮込み



材料【2人分】

鶏肉(ムネ肉)……………200g  
ゴボウ……………1/2本  
レンコン……………200g  
ニンジン……………1本  
サツマイモ……………1/2本  
大根……………200g  
インゲン……………100g  
昆布だし……………400cc  
醤油……………大さじ2  
本みりん……………小さじ2  
酒……………大さじ1

①レンコン、ニンジン、サツマイモ、大根は皮をむいて乱切りにする。ゴボウは皮をこそげ落とし、乱切りにし、水にさらしてからザルに上げておく。鶏肉は余分な黄色い脂を取って一口大に切り、酒・塩(各少々)をふってなじませる。

②圧力鍋の底から大根、サツマイモ、ニンジン、レンコン、ゴボウ、鶏肉と重ね(写真Ⓐ)、昆布だしと酒を入れてフタをして火にかける。野菜が柔らかくなったら醤油、みりん、インゲンをいれて煮込んででき上がり。



### ①②③をまとめて 仕上げ

材料【2人分】 春巻きの皮…4枚

耐熱容器に根菜煮込み1/4量、赤のソース1/2量(写真Ⓑ)、春巻きの皮1枚、根菜煮込み1/4量、春巻きの皮1枚、白のソース1/2量の順に重ねて、オリーブ油(適量)をかけた(写真Ⓒ)後、200℃のオーブンで10分間加熱する。これを2個つくる。

