

# 便秘予防レシピ (秋冬)



【1人分合計】  
768kcal 塩分4g 食物繊維11g

<献立のポイント>

便秘予防の主役は、なんと言っても食物繊維！きのこ・海藻・いも類など、食物繊維の多い食材をふんだんに取り入れたメニューです。

そして、食物繊維とともに大切なのが水分です。水やお茶をこまめに摂ることも大切ですが、食事に汁物を取り入れると良いですね。具沢山にすることで立派な一品になります。

また、適度な油は便のすべりを良くしますので、魚は揚げてからあんかけにしました。

## 芋ごはん

[325kcal 食物繊維1.4g]



材料(4人分)  
米……………2合  
さつまいも……………小1本  
塩……………小さじ1  
酒……………小さじ2  
黒ゴマ……………適宜

### 作り方

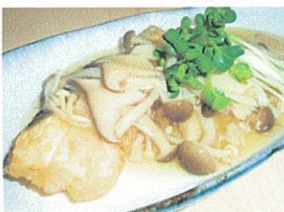
1. さつまいもは1~1.5cm角に切り、水にさらす。
2. といだ米に塩・酒で調味し、芋をのせて普段どおりの分量で炊く。
3. 器に盛り付け、黒ゴマを散らす。

## 白身魚のきのこあんかけ

[194kcal 食物繊維3.2g]

材料(4人分)  
白身魚……………4切れ  
(写真はタラ)  
塩……………少々  
小麦粉……………適宜  
油……………適宜

しめじ……………1パック  
えりんぎ……………1パック  
えのき……………1パック  
だし汁……………200cc  
醤油……………大さじ2  
砂糖……………小さじ2  
A { みりん……………大さじ1/2  
酒……………大さじ1/2  
塩……………一つまみ  
B { 片栗粉……………大さじ1  
水……………大さじ2  
貝割れ……………1/3パック



### 作り方

1. 魚は軽く塩を振って、水気を切り、小麦粉をまぶして油で揚げておく。
2. 鍋にAの調味料を煮立て、食べやすい大きさに切ったきのこを入れ、2~3分煮る。
3. Bの水溶き片栗粉でとろみをつける(お好みで塩加減を調整してください)
4. 器に盛り付けたら貝割れを添える

\*魚は焼いてもOK!きのこあんは、豆腐ステーキやハンバーグにも合いますよ。

## ひじきサラダ

[126kcal 食物繊維3.5g]

材料(4人分)  
芽ひじき……………24g  
人参……………20g  
だし汁……………30cc  
A { 醤油……………大さじ1/2  
みりん……………小さじ1弱

きゅうり……………1本  
コーン……………40g  
シーチキン……………40g  
マヨネーズ……………大さじ3杯  
※レタス……………適宜  
※トマト……………4切れ



### 作り方

1. ひじきは水に戻しておく。
2. 千切にした人参をだし汁で煮、ひじきとAを加え、水分を飛ばして冷ましておく。
3. 胡瓜は千切にし、塩(分量外)を振ってまぜる。しんなりしたら水で洗って絞る。
4. ※以外の材料を混ぜあわせ、器に盛り付ける。

## 豚汁

[93kcal 食物繊維2.1g]

材料(4人分)  
大根……………40g  
人参……………20g  
ごぼう……………40g  
板こんにゃく……………40g

里芋……………1個  
豚肉……………80g  
だし汁……………600cc  
みそ……………大さじ2  
ねぎ……………適宜

### 作り方

1. 材料は食べやすい大きさに切っておく。
2. 豚肉を炒め、色が変わったら硬い野菜から順に炒める。
3. だし汁を加え、アクをすくいながら具材を煮る。
4. 具が煮えたらみそを加え、火を止める。
5. 器に盛付け、ねぎを散らす。



## 柿

[30kcal 食物繊維0.8g]

材料(4人分)  
柿……………1個

