

# 便秘予防レシピ（春）

川堀病院  
栄養部



【1人分合計】  
858kcal | 塩分 4.7g | 食物繊維 11.3g

## <献立のポイント>

春の食物繊維up食材、おススメは豆類と竹の子です。豆類の中でもえんどう豆はダントツ！苦手な方は、枝豆の豆ごはんもおいしいですよ。この時期おいしい竹の子は、竹の子ごはん、若竹汁、煮物や天ぷらなど、バリエーションが豊富で食べやすいのが良いですね。ただし、アクが強いのでほどほどに。アスパラや生ワカメ、いちごもこの時期旬の食物繊維up食材です。

食物繊維の多い食材を使用し、水分も摂れる汁物と、便のすべりを良くする油を取り入れたメニューとなっています。

## 豆ごはん

[290kcal | 食物繊維2.3g]



### 材料(4人分)

米……………2合  
えんどう豆…2/3カップ  
塩……………小さじ1  
酒……………大さじ2

### 作り方

1. 米は1時間前にといで、ザルにあげておく。
  2. ①を塩・酒で調味し、普通に水加減する。
  3. 洗ったえんどう豆を加えて炊飯。
- \*一緒に炊いた方が豆は軟らかいですが、色良くしたい場合には下茹でした豆を最後に混ぜるといいですよ。

## 竹の子の土佐煮

[47kcal | 食物繊維2.5g]



### 材料(4人分)

ゆで竹の子…中1本(300g)  
だし汁……………240cc  
A { 醤油……………大さじ1  
さとう……………小さじ2  
みりん……………大さじ1  
酒……………大さじ1  
削り節……………6g

### 作り方

1. 糠でしっかり下茹でした竹の子は、食べやすい大きさにカットする。
2. ①をAの調味料で煮る。アクを除き、落とし蓋をしたら中火で煮ていく。
3. 煮汁がほとんどなくなったら火を止め、削り節をダメにならないようにまぶす。

## いちご

[26kcal | 食物繊維1.1g]



### 材料(1人分)

いちご……………中5~6個

## 小鯛の磯部揚げ

[312kcal | 食物繊維1.3g]



### 材料(4人分)

小鯛……………400g  
A { 天ぷら粉……………適宜  
塩……………適宜  
青海苔……………適宜  
揚げ油……………適宜  
春キャベツ……………160g  
トマト……………1/2個

### 作り方

1. 小鯛は頭と内臓を落とし、丁寧に洗っておく。
2. Aを水で溶いて衣を作り、魚を揚げる。
3. 千切にしたキャベツ、トマトと②を盛り付ける。

## アスパラとエリンギのベーコン巻き

[106kcal | 食物繊維1.6g]



### 材料(4人分)

アスパラ……………8本  
塩……………少々  
エリンギ……………4本  
A { 酒……………小さじ2  
醤油……………小さじ2  
ごま油……………小さじ2  
卸コシク……………少々  
ベーコン……………4枚  
レモン……………1/2個

### 作り方

1. アスパラは薄く皮をむき下茹でし、塩をふる。
2. エリンギは縦に割いてAを絡める。
3. 半分にカットしたベーコンで、①②をそれぞれ巻きようにして止めて焼く。

## 味噌汁(わか)

[77kcal | 食物繊維2.5g]



### 材料(4人分)

生わかめ……………40g  
新玉ねぎ……………1/4個  
油あげ……………2/3枚  
だし汁……………3カップ  
みそ……………大さじ2強

### 作り方

1. 食べやすい大きさにカットした玉ねぎ・油あげを煮る
2. わかめをさっと煮たら火を止め、味噌を加える。