



【1人分合計】
603kcal 塩分 4.2g 食物繊維 9.6g

＜献立のポイント＞

ごはんには、食物繊維やビタミンなどが豊富な玄米を使用しました。白米に玄米や雑穀米を加えると日々の食事に簡単に繊維をプラスできておススメ。

また、夏野菜の中でも繊維の多いものを使用していますが、山芋やオクラに含まれるネバネバ成分は、整腸作用だけでなく疲労回復にも効果があるので夏場に最適！（山芋は“長芋”より、粘りの強い“やまと芋”や“じねんじょ”の方が◎）

そして、ウナギは滋養強壮作用がよく知られていますが、血行を促しうっ血を防ぐ働きがあるビタミンE・DHA・EPA、炎症を鎮める働きのあるビタミンAも豊富で、おしりに良く、夏ばて予防にもおススメのメニューになっています。

とろろうな丼

[445kcal 食物繊維1.9g]

材料(4人分)

- 〔白米……………4/3合
- 〔玄米……………2/3合
- 〔山芋……………200g
- 〔酢……………小さじ1強
- 〔オクラ…………4本
- 〔うなぎの蒲焼…2枚
- 〔酒……………大さじ1
- 〔山椒……………適宜
- 〔蒲焼のタレ…適宜



作り方

1. 米は研いで日中(又は一晩)しっかりと浸漬させる。
2. 炊飯器の「玄米コース」で炊飯。ない場合は1.5倍程度の水加減で炊飯する。(※硬い場合には少しづつ水を増やして好みに調整してください。)
3. 山芋はすり卸し、酢を加えて色止めしておく。
4. オクラは下ゆでし、半分にカットする。
5. フライパンを中火にかけ、カットしたうなぎを皮を下にして並べる。
6. 酒を加えて弱火にし、蓋をして蒸し焼きにする。(レンジで加熱するよりふっくらします)
7. 酒が蒸発したらひっくり返し、香ばしさがでるくらいに焼く。
8. 丼に全て盛り付け、お好みでタレと山椒をかける。

* 白米：玄米=2：1にしてありますが、食べにくい場合は3：1くらいに減らしてください。また、“発芽玄米”なら“玄米”よりも栄養豊富で食べやすくおススメ！1：1くらいで大丈夫だと思います。

いちじく

[29.7kcal 食物繊維1.0g]

材料(1人分)

- いちじく……………1個

ポイント

果物でおススメは、いちじくやブルーベリーなどがあります。干したものであれば年中手に入り、便秘予防に効果あり。



夏野菜のグリル

[99.2kcal 食物繊維3.6g]

材料(4人分)

- とうもろこし……1本
- 南瓜……………1/6個
- なす……………小1本
- ピーマン………2個
- サラダ油………大さじ1
- 〔大根……………200g
- 〔ポン酢………大さじ4/3



作り方

1. とうもろこしは皮を剥いて洗い、ラップでぴったり包んでレンジにかける。(500W3分くらい)
2. 材料を食べやすい大きさにカットし、フライパンで焼くか、油をまぶしてオーブンで焼く。(200°C20分前後)
3. 大根を卸して水気を切り、ポン酢とあわせる。
4. お皿に野菜を盛り付け、卸しポン酢を添える。

海藻サラダ

[29.7kcal 食物繊維3.1g]

材料(4人分)

- 海藻ミックス(水戻し)……200g
- 大根……………120g
- コーン……………60g
- サニーレタス………適宜
- ミニトマト………4個
- ドレッシング……………40cc



作り方

1. 大根をイチョウの薄切りにする。
2. お皿に彩りよく盛り付け、お好みのドレッシングをかける。