

ごちそうを食べ過ぎてしまった人のおすすめ料理

～腸内環境改善～

【豚肉の塩麴ソテー】

222kcal たんぱく質16.0g 塩分1.0g

材料（4人分）

豚薄切り肉 …… 300g
塩麴 …… 20g
こしょう …… 少々
片栗粉 …… 大さじ3
油（肉用） …… 小さじ1
エリンギ …… 1/2パック
えのき …… （小）1/2パック
たまねぎ …… 1/2個
油（野菜用） …… 小さじ1
しょうゆ …… 小さじ1
みりん …… 小さじ1

作り方

- ①豚肉は長さを半分にし、塩麴とこしょうをふって少し漬ける。
- ②エリンギ、えのきは適当な大きさに切り、たまねぎは、スライスする。
- ③①に片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで焼く。豚肉を皿に取り出し、野菜用の油を熱し、エリンギ、えのき、たまねぎを炒める。
- ④たまねぎに火が通ったらしょうゆとみりんをまわし入れ、豚肉もフライパンに戻して全体を絡ませる。

【千切キャベツ～納豆ドレッシング～】 51kcal たんぱく質4.0g 塩分0.3g

材料（4人分）

キャベツ …… 120g
ミニトマト …… 4個
ひきわり納豆（たれ付） 2パック
酢 …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1/3

作り方

- ①キャベツを千切りにし、ミニトマトを洗う。
- ②ボウルに納豆、添付のタレ（お好みで辛子も）、酢、砂糖を混ぜ合わせ①にかける。

【麦ごはん 110g】

177kcal たんぱく質3.1g 塩分0g

精白米：麦＝4：1の割合で用意する。精白米を洗米し炊飯釜に入れて分量の水を加える。

麦も洗って炊飯釜に入れ、麦の分量の2倍の水を足して、炊飯する。

【ごぼうサラダ】

材料（4人分）

ごぼう …………… 80g
にんじん ……… 40g
かいわれ大根 … 適量
めんつゆ ……… 小さじ2
ヨーグルト ……… 30g
砂糖 …………… 小さじ1/3
すり白ごま …… 小さじ2

30kcal たんぱく質1.1g 塩分0.1g

作り方

- ①ごぼうとにんじんは千切りにする。
かいわれ大根は食べやすい長さに切る。
- ②鍋に湯を沸かし、ごぼうとにんじんを茹でザルにあげて水気を切る。
- ③ボウルにめんつゆ、ヨーグルト、砂糖、すり白ごまを合わせ、②と和える。
- ④器に盛り、かいわれ大根をトッピングする。

【味噌汁】

材料（4人分）

小松菜 …………… 3株
わかめ(乾) …… 4g
かつお節………… 12g
味噌 …………… 大さじ1と1/2

20kcal たんぱく質1.7g 塩分1.2g

作り方

- ①小松菜は食べやすい大きさに切り、わかめは水で戻す。
- ②鍋に水600ccを沸かし、かつお節で出汁を取り、小松菜とわかめを加えて火を通し、味噌で味付ける。

【さつまいも餅】

材料(4人分)

さつまいも ……… 200g
片栗粉 …………… 大さじ1
砂糖 …………… 大さじ1
バター …………… 5g

91kcal たんぱく質0.6g 塩分0g

作り方

- ①さつまいもは皮をむき、輪切りにして水にさらし、柔らかくなるまで茹でる。
- ②ザルにあけ、さつまいもが熱いうちに潰し片栗粉でまとめて、好みの大きさに丸める。

- ③フライパンに砂糖を広げ、②を並べ、中火で砂糖がぶくぶくしたらフライパンをゆすって両面に砂糖を絡め弱火でバターを絡める。

【合計】
・エネルギー 591 kcal
・たんぱく質 26.5 g
・塩分 2.6 g

