



目指せ腸美人！！～便秘対策レシピ～

1 ムチ入c ごぼろ サラダ

0 材料～2人分～

ごぼう	1本
人参	4cm
ササミ	1本
キムチ	50g
ネギ(飾り用)	適量
A { 酒	小さじ1
塩	ひとつまみ
B { 中華風顆粒調味料	3g
ごま油	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1.5



0 作c 方

1. ササミを耐熱容器に入れ、Aをふりかけてレンジで1分、加熱し、更に裏返して1分加熱し、ほぐして冷やしておく
2. ごぼうはささがき、人参は千切りにして、さっと茹でて十分水気をとって冷やしておく
3. キムチはお好みの大きさに刻んでおく
4. ボウルにごぼう3 人参3 ささみを入れ、Bを加えて混ぜる
5. キムチを加えてマヨネーズを入れて、均一になるように混ぜる
6. 器に盛り、お好みでネギを散らして、出来上がり♪♪

～1人分の栄養成分

エネルギー	169 kca.
たんぱく質	6.5g
脂質	9.2g
炭水化物	15.5g
塩分	1.3g

5 食物繊維 6.3

g6

0 便秘対策レシピのポイント

ごぼうには「イヌリン」と呼ばれる水溶性食物繊維が多く含まれています。イヌリンは水分吸収力に優れていて、腸を綺麗にする働きがあり、便秘の予防、改善に期待ができ、また、悪玉コレステロールの排出や血糖値上昇を防ぐ働きもあります。

またキムチは唐辛子を使った胃腸に刺激を与える食べ物というだけでなく、乳酸菌によって発酵させた発酵食品であり、腸に乳酸菌が増えれば、便秘解消が期待できます。さらにカプサイシンで体も温められて、冷え性の方には嬉しい作用です♪

マヨネーズで和えることでマイルドになり、辛いものが苦手な人でも美味しくいただけます