

食物繊維を使ったレシピ集

食物繊維はダイエット効果、コレステロールを下げる効果、便秘予防、便秘解消、消化器系のがんの予防などに効果を発揮します。

ダイエット効果・糖尿病予防のレシピ

押し麦入り炊き込みごはん(2人分)

米 1カップ 押し麦 1カップ
豚ひれ肉 100g 茹たけのこ 1/2本
干しいたけ 3枚 人参 50g
冷凍枝豆 40g オイスターソース 大2
醤油 小1 ごま油 小1 塩 1g

【作り方】

米は炊く30分以上前にといて、押し麦を加えてさっと洗いザルにあげておく。

豚肉は一口大のそぎ切りにし、たけのこはくし形に切る。干しいたけは薄切りにし、人参は短冊切りにする。

炊飯器に調味料を入れ炊き上げる。器に盛り、枝豆を散らす。

1人分 食物繊維 3.8g エネルギー219kcal 塩分 0.9g

エリンギ入りペペロンチーノ(1人分)

スパゲティ(乾) 80g オリーブ油大 1/2
エリンギ 50g 塩 小1/4 こしょう
赤とうがらし 1/4本 にんにく 1/4片
バジル 2枚

【作り方】

たっぷりのお湯に1%の塩を入れスパゲティを茹でる。

エリンギ、バジルは食べやすい大きさに裂いておく。

フライパンにオリーブ油を熱しにんにく、赤とうがらしを入れ、茹スパゲティを加えて炒める。

に塩こしょうで味をととのえる。

最後にバジルをさっと混ぜ合わせて出来上がりです。

食物繊維 4.4g エネルギー356kcal 塩分 2.0g

鶏と根菜のポトフ(1人分)

鶏骨付きブツ切 150g 塩 0.6g こしょう
大根 100g 人参 50g レンコン 50g
ねぎ 1/4本 油 大1/4 口リエ
B〔水 1.5カップ ブイヨン小 1/2〕
C〔醤油 小1 塩 小1/8 こしょう〕

【作り方】

鶏肉は塩コショウする。野菜は大きめの乱切りにする。

鍋に油を入れ、鶏肉を入れて焼き B を入れて煮たて、アクを除いてから野菜を加えて弱火にして30分程煮る。

に C の調味料を加えて20分程煮込む。

食物繊維 4.1g エネルギー250g 塩分 3.2g

切干大根と干し柿のなます(1人分)

切干大根 20g 干し柿 1個

A〔だし汁 1/4カップ 酢 大3/2 砂糖 小1
塩小 1/8〕

【作り方】

切干は熱湯に浸し戻してから水気を切って食べやすい長さに切る。干し柿は食べやすい大きさに切る。

とをまぜ合わせ A で和える。

食物繊維 6.5g エネルギー120kcal 塩分 1.1g

玄米フレークのフルーツヨーグルトソース(1人分)

玄米フレーク 20g プレーンヨーグルト 1/2カップ
はちみつ 大 1/2

A〔バナナ半本 いちご 4個 プルーン 3個〕

【作り方】

玄米フレークと A を合わせて器に盛る。

はちみつを加えまぜたヨーグルトを の上からかける。

食物繊維 3.2g エネルギー281kcal 塩分 0.1g

献立中の赤字の食品は特に食物繊維の多い食品です。