



栄養管理室 管理栄養士
川地 尚子

メデイカル・レシピ



免疫を高めるためには腸内環境がカギ

暖かくなる春こそ、腸内環境を整えて腸活しましょう♪腸は食べ物を吸収するだけでなく、入ってきたウイルスや病原菌をシャットアウトする働きがあります。体を守る免疫細胞の約70%は腸に集中しているため、免疫力を高めることは腸が元気であることが大切です。腸内環境を整える代表的なものに、発酵食品・食物繊維・オリゴ糖があります。発酵食品は腸内の善玉菌を増やし、食物繊維は腸の掃除役、オリゴ糖は善玉菌のエサとなり腸内を元気にしてくれます。これらは毎日継続的にとり続けることが大切です。今回は、食物繊維もオリゴ糖も含む大豆製品を使ったレシピを紹介します。



ヘルシーSOY/バーガー



《作り方》

- ① 蒸し大豆は、水気を切って半分に分け、半量は粗くきざむ。(残り半量はそのまま使用) 玉ねぎは、みじん切りにする。ボウルに★を入れ、しっかりと混ぜ合わせる。
- ② ①を平たい丸に形成し、テフロンフライパンで両面を焼く。
- ③ 〈ヨーグルトマヨソース〉★材料を混ぜ合わせてソースを作る。
- ④ イングリッシュマフィン(パンズ) は半分に割って、トースターで2~3分程焼く。
- ⑤ 下のパンズに③のソースを塗り、②のをせ、その上にトマト、レタスをバランスよくのせ、上のパンズではさむ。(バランスが悪ければ上からピックをさして調整する)



分量(1人分)

イングリッシュマフィン (コッペパンでも可) ……	50g	〈ヨーグルトマヨソース〉	
★鶏ミンチ ……	30g	★プレーンヨーグルト ……	10g
★蒸し大豆 (大豆水煮でも可) ……	30g	★マヨネーズ ……	5g
★玉ねぎ ……	20g	★塩 ……	0.5g
		★あらびきコショウ ……	少々
		トマト ……	30g
		レタス ……	30g

一人分の栄養価

エネルギー 268Kcal	糖質 ……	25.1g
たんぱく質 ……	食物繊維 ……	4.2g
脂質 ……	食塩相当量 ……	1.4g

ワンポイントアドバイス

サラダ用で販売している蒸し大豆は手軽に取り入れることができ、大豆からおからを取り除いていないので、食物繊維はごぼうよりも多く含まれます。(100g中:ごぼう6.1g、蒸し大豆8.8g) 潰さず混ぜることで大豆の食感を楽しむことができ、ヘルシーなのに食べ応えがあります。

キャロットカップケーキきな粉MIX

《作り方》

- ① オープンを170度に予熱する。人参をすりおろし、レーズンは細かく刻んでおく。
- ② ボウルに卵を溶き、オリゴ糖を加えて混ぜ合わせておく。
- ③ ★をボウルに入れ、混ぜ合わせる。②と、すりおろしたにんじん、豆乳を加え、粉っぽさがなくなるまでさっくり混ぜる。
- ④ 細かく刻んだレーズンを加えて軽く混ぜる。
- ⑤ マフィンカップに流し入れ、数回軽く落として空気を抜き、生地をならす。予熱した170度のオーブンで15~20分焼く。
- ⑥ 竹串でさして生地がついてこないことを確認し、粗熱が取れたら網にのせ冷ます。



分量(7個分)マフィンカップSサイズ

卵 ……	1個
オリゴ糖(砂糖でも可) ……	10g
★米粉 ……	60g
★きな粉 ……	20g
★ベーキングパウダー ……	7g
人参すりおろし ……	80g
豆乳(牛乳でも可) ……	30g
レーズン ……	8g

1個分の栄養価

エネルギー 72Kcal	
たんぱく質 ……	2.7g
脂質 ……	1.6g
糖質 ……	10.7g
食物繊維 ……	0.9g
食塩相当量 ……	0.2g

ワンポイントアドバイス

人参を丸ごと約1本分使った、レーズンの甘味と、ほんのり感じるきな粉の風味が合うキャロットケーキです。豆乳を入れることでふんわり仕上がります。

