



栄養管理室 管理栄養士  
矢野 沙和

# メデイカル・レシピ



寒さもやわらぎ、ポカポカの春がやってまいりました。  
今回は、春の食材を使った腸活レシピをご紹介します。しっかりお腹を動かして、腸から元気になりましょう！

## ①春キャベツのおからロール

### 【作り方】

- 1 キャベツは1枚1枚丁寧にはがし、芯の部分を切り取る。切り取った芯の部分はみじん切りにしておく。葉は水でよく洗い、水気が残ったまま耐熱容器に入れ、ラップをして600Wのレンジで2分加熱する。(量が多い場合は数回にわけて加熱する)
- 2 ポウルにおからパウダーと牛乳をいれ、おからパウダーをふやかす。
- 3 人参、玉ねぎはみじん切りにする。
- 4 熱したフライパンに油をうすくひき、①のキャベツの芯、③を入れしんなりするまで炒める。最後に塩こしょうを少々加える。
- 5 ②に卵、合挽きミンチ、④を入れてよく混ぜる。8等分にしておく。
- 6 ①でやわらかくなったキャベツの葉に⑤を包んで巻いていく。巻きおわりはつまようじでとめておく。
- 7 鍋に水とコンソメキューブを入れ加熱し、コンソメをよく溶かす。温まったら⑥を入れ、中まで火を通す。(味が薄い場合はブラックペッパーなどで調整してもよい)
- 8 器に盛り付けて完成。

### ワンポイントアドバイス

おからパウダーを使用することで、ボリュームも増し、食物繊維もたっぷり摂れます。

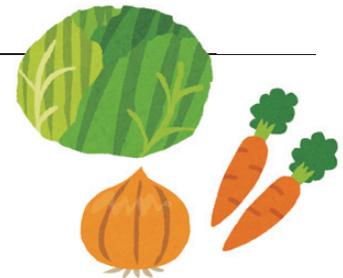


### 材料 (8個分)

キャベツ……………	半玉(400g)	牛乳……………	40ml
人参……………	1/3本(50g)	油……………	小さじ1杯
玉ねぎ……………	半玉(150g)	塩こしょう……………	少々
牛豚合挽きミンチ……………	100g	コンソメキューブ2個(10.6g)	
卵……………	1個	水……………	600ml
おからパウダー	1/4カップ(10g)		

### 一人分の栄養価 (2個分)

エネルギー:	155kcal
たんぱく質……………	8.7g
脂質……………	8.0g
炭水化物……………	12.7g
食物繊維……………	4.2g
塩分……………	1.2g



## ②簡単イチゴのなめらかプリン

### 【作り方】

- 1 ポウルに卵、牛乳、オリゴ糖を入れよく混ぜる。
- 2 ①を2~3回こし、耐熱容器に入れる。
- 3 鍋にプリンを入れた容器の半分くらいの高さになるくらいに水をいれ一旦沸騰させる。沸騰したら火を弱火にする。
- 4 ③に②を入れ鍋のふたをしめて10分加熱する。その後、火をとめてふたを開けたまま10分おいておく。
- 5 鍋からとりだし、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。(プリン液が固まっていないようであればさらに2~3分ずつ加熱する)
- 6 イチゴは洗ってヘタをとり4つ切りにしておく。
- 7 耐熱容器に⑥オリゴ糖、レモン汁を入れラップをせずに600Wのレンジで2分加熱する。
- 8 レンジから取り出しイチゴをつぶすようにしてよく混ぜる。
- 9 さらにラップをせずに600Wのレンジで2~3分加熱する。
- 10 粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
- 11 ⑤に⑩をかけて完成。

### ワンポイントアドバイス

オリゴ糖は腸内の善玉菌のエサとなり、お腹の調子を良好に保つのに役立つと言われています。ただ、摂りすぎはお腹がゆるくなることもあるので注意してください。



### 材料 (2個分)

●プリン	
卵……………	1個
牛乳……………	120ml
オリゴ糖……………	大さじ2杯(30g)
●いちごソース	
イチゴ……………	4個(80g)
オリゴ糖……………	大さじ1杯(15g)
レモン汁……………	少々

### 一人分の栄養価

エネルギー:	126kcal
たんぱく質……………	5.4g
脂質……………	4.9g
炭水化物……………	17.2g
食物繊維……………	0.6g
塩分……………	0.2g