



きのこ
塩こうじで
うま味アップ

ぶりと3種のきのこの 塩こうじ炒め

1人分 267kcal / 食塩相当量 1.4g

発酵食品と食物繊維
たっぷり! 免疫力アップの
腸活レシピを
ご紹介します



MEMO

きのこ類に豊富な食物繊維のβグルカン^{ベータ}は、免疫機能を高める働きがあるといわれています。発酵食品の塩こうじで炒めると、腸内環境がととのい、うま味もアップします。

材料 (2人分)

ぶり	2切れ	塩	ひとつまみ	
しいたけ	2枚	酒	小さじ1	
エリンギ	2本	ごま油	大さじ½	
まいたけ	50g	A	塩こうじ	大さじ1
長ねぎ	1本		酒	大さじ1
しょうが	1かけ		水	大さじ1

作り方

- 1 ぶりは3〜4等分に切り、塩をふって5分ほどおく。水分を拭き取り、酒をふる。
- 2 しいたけは1cm幅に切り、エリンギは乱切り、まいたけはほぐす。
- 3 長ねぎは1cm幅の斜め切り、しょうがはせん切りにする。
- 4 フライパンにごま油、しょうがを入れて中火で熱し、香りが立ったら1、長ねぎを加える。
- 5 ぶりの色が変わり長ねぎがしんなりしたら2を加えて炒め合わせる。
- 6 Aを加えて水分がなくなるまで炒める。

POINT

ぶりは塩をふって水分を出してくさみを消す。さらに酒をふると、くさみが消えて、身がふっくらする。



おからのポテトサラダ風

1人分 191kcal / 食塩相当量 0.7g

材料 (2人分)

生おから	80g	A	酢	小さじ2
ベーコンスライス	1枚		砂糖	小さじ½
ゆで卵	1個		塩・黒こしょう	各少々
マヨネーズ	大さじ2		刻みパセリ	適量

作り方

- 1 ベーコンはオーブントースターで3〜4分加熱し、細切りにする。
- 2 耐熱ボウルに生おからを入れてフォークなどで軽くほぐし、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で50秒ほど加熱する。熱いうちにAを加えてよく混ぜ合わせる。
- 3 2にゆで卵を加えてフォークでつぶしながら混ぜ合わせる。
- 4 粗熱が取れたら1、マヨネーズを加えてよく混ぜ、器に盛り、パセリをちらす。

POINT

生おからはレンジで加熱してから下味をつけると、味がしみ込みやすくなる。



MEMO

低エネルギーで高たんぱくなおからは、不溶性の食物繊維やオリゴ糖も豊富。じゃがいものようにゆでる手間もなく、レンジ加熱で簡単に作れます。

じゃがいもの代わりに
おからで
ヘルシーに!

