

ビブリアキッチン

2024年12月発行（第17号） 相生市立図書館 ☎0791-23-5151

免疫力向上！ ～腸内環境を整える～

細菌やウイルスから体を守るために、腸の健康はとても大事。善玉菌が豊富に含まれる発酵食品や食物繊維を含む食材を取り入れて腸内環境を整え、病気にかかりにくい体を目指しませんか。

鍋の素いらず！ キムチ鍋

材料（2人分）

白菜	2枚	200g
＜葉と芯に分け5cm幅に切る＞		
レンコン	5/8節	100g
＜1cm厚さにスライス＞		
【材料A】		
中華調味料	小さじ1・1/4	5g
醤油	大さじ1/2	9g
みりん	大さじ1/2	9g
味噌	大さじ1	18g
水	2カップ	400g
モヤシ	1/2袋	100g
ニラ	1/2束	50g
＜5cm幅切り＞		
シメジ	1/2パック	50g
＜小房にわける＞		
豚バラ肉		150g
＜6cm幅切り＞		
豆腐	1/2丁	150g
＜（絹）人数×2等分に切る＞		
切り餅	2個	100g
キムチ		100g



【管理栄養士から一言】

鍋は野菜をたっぷりいただける調理法の一つ。切り餅の代わりに麺を加えたり、残った野菜とスープでご飯を煮て、チーズを加えたりゾット風で楽しむのもお勧めです。辛みの強い味付けが好みの方は、キムチの量を増やしてください。一人あたり250g以上の野菜が含まれています。野菜には食物繊維やビタミンが豊富に含まれ、肌の健康に役立ちます。



★作り方★

- 鍋に白菜の芯とレンコンを入れ、混ぜ合せた【材料A】を全て鍋に入れ、蓋をして中火にかける。
- 食材に火が通ったら、白菜の葉と他の食材を全て入れて豚肉に火が通るまで煮込む。

ソラレピ ソラレピ HP 参照

“腸活”に おすすめの本

便秘解消

肥満防止

血糖値の
上昇抑制

美肌

★『免疫力がグンと上がる！腸内フローラ改善レシピ』

辨野 義己//監修 河出書房新社 498

★『からだの中から整うおかゆレシピ』

堤 人美//著 内藤 裕二//監修 エムディエヌコーポレーション 596

★『腸活とフレイル予防に「みそ汁」』

今泉 久美//著 文化学園文化出版局 596

★『まるごと海藻レシピ BOOK』

井澤 由美子//著 江田 証//医学監修 家の光協会 596

