

健康的な生活を支える「快食」「快眠」そして「快便」！  
毎日の生活習慣を改善し、適度な運動と水分・食物繊維による排便習慣を身につけましょう。

## 野菜たっぷりもちい

## 小松菜とチーズのチヂミ



### ★作り方★

- ① ボウルに【材料A】を入れてよく混ぜ合わせ、小松菜、タマネギ、ニンジンを加えてしっかりと混ぜる
- ② 熱したフライパンにゴマ油をしき、お玉で①のタネの1人分を入れて、ピザ用チーズを乗せ、蓋をして2分ほど中火で加熱する
- ③ チヂミをひっくり返し、蓋をして中火で2分加熱したら完成

### 材料 (2人分)

【材料A】		
卵<溶く>	1個	50g
水	1/2カップ	100ml
薄力粉		80g
片栗粉		20g
ゴマ(白)	小さじ1	3g
カツオ出汁<顆粒>	小さじ1	3g
小松菜	1株強 <3cm幅ザク切り>	60g
タマネギ	1個 <薄切り>	150g
ニンジン	1/10本 <千切り>	20g
ゴマ油	適量	
ピザ用チーズ		36g

### ～管理栄養士から一言～

パリパリしたチーズやシャキシャキした小松菜の歯ごたえが楽しめます。野菜不足が気になる方や、少しボリュームのあるおかずが欲しいときにお勧めです。たっぷりの野菜から食物繊維をしっかり摂ることが出来ます。焼き時間が短いので、お好み焼きに比べて時短で作れます。また冷めてもおいしいのでお弁当のおかずにもお勧めです。酢醤油のタレでお召し上がり下さい。小松菜を使う事でβ-カロテンもしっかり摂れます。美味しさと栄養のバランスの良い、おすすめのレシピです。



### ◆おすすめ本◆ 『便秘解消の毎日ごはん』

川邊正人(病態監修)・高橋徳江(栄養指導献立)//女子栄養大学出版部//493  
便秘のしくみや解消法をイラストでわかりやすく説明し、便秘解消につながる食物繊維たっぷりで栄養バランスもよい献立や、作り置きおかず、主菜、汁物、おやつなどのレシピを紹介。慢性便秘症診療ガイドライン2017に対応。