

藤井恵のからだが好き 健康ごはん

からだにいい食材



腸内環境をととのえる
食物繊維が豊富!

さつまいもやきのこには、食物繊維が豊富。さつまいもは、加熱しても壊れにくいビタミンCやE、β-カロテン、カリウムなども含み、栄養満点! 主成分の糖質には、腸内環境をととのえるビフィズス菌のえさとなる、オリゴ糖が含まれます。

●今月のテーマ●「腸活おかず」

これからだんだんと寒くなり、体調にもますます気をつけたいですね。体調管理のためには腸内環境をととのえて、免疫力を高めておくことが大切です。今月は、腸内環境をととのえるのに役立つ食物繊維やオリゴ糖がしっかりとれるおかずを紹介します。

動画でも♪



今月は

鶏肉と秋野菜の炒め煮

Recipe Card 1人分531kcal 塩分2.8g 調理時間35分+

Close-up!

しょうゆとみりんで味が決まります!



キッコーマン
いつでも新鮮® 特選しょうゆ
まるやか発酵 620ml

まるやか発酵だから香りが引き立ち、料理が味わい深く仕上がります。加熱にも強い香りなので、炒め物や煮物にも深みのある香りが残ります。



減塩タイプも
おすすめです!
いつでも新鮮®
減塩しょうゆ
まるやか発酵620ml



マンジョウ
米麴こだわり仕込み
本みりん 620ml

国産米を100%使用。米麴用の米を従来品の2倍量使用し、米のうまみを最大限引き出し、アミノ酸を30%アップ*(*「マンジョウ本みりん」比)。豊かなうまみ特徴です。

こちらを使って

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。

材料(2人分)

鶏もも肉…1枚(300g)
さつまいも…小1本(200g)
にんじん…1/2本
しめじ…1パック
さやいんげん…5本
オリーブ油…小さじ1
水…1/2カップ

水に30分以上さらすと、色よく仕上がります。

肝臓の代謝機能を高めるオルニチンを豊富に含みます。

キッコーマン いつでも新鮮® 特選しょうゆ
A まろやか発酵…大さじ2
マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん…大さじ2

下準備

- 鶏肉はひと口大に切る。
- さつまいもは5cm大の乱切りにし、水に30分以上さらす(時間外)。にんじんは3cm大の乱切りにする。
- Point 乱切りにすると表面積が大きくなり、煮る時間が短縮できます。にんじんは色が濃いので、さつまいもよりもひと回り小さく切ると、彩りのバランスがよくなります。
- しめじは小房に分け、いんげんは長さを2~3等分に切る。
- Aは合わせる。

作り方



1 フライパンにオリーブ油を中火で熱し、鶏肉を皮目を下にして入れ、こんがり焼き色がつくまで、強めの中火で4~5分焼く。
●Point 鶏肉はこんがり焼くことで、香ばしさやうまみが出るうえ、おいしそうに煮上がります。



2 水気をふいたさつまいも、にんじん、しめじを加えて中火で4分炒め、材料の水を加え、煮立ったらふたをして5分煮る。Aを回しかけ、ふたをして10~15分煮る。いんげんを加え、2~3分煮る。
●Point さつまいもとにんじんは、炒めてから煮ると、煮くずれしにくくなります。

調味料を加えると野菜から水分が出るので、煮るための水の量は少なくていいんですよ!



藤井 恵 / 料理研究家・管理栄養士
レシピ本を多数出版するほか、テレビの料理番組のレギュラー講師を務める。近著は『藤井恵の野菜をたっぷり食べるワザ!』(NHK出版)、『藤井恵の腹凹ごはん』(日経 BP)。

もう1品



1人分96kcal 塩分0.8g 調理時間15分

れんこんのバターしょうゆ炒め

シャキシャキとした歯ごたえを楽しんで!

材料(2人分)
れんこん…1節(150g)
豆苗…1/2袋(40g)
バター…10g

キッコーマン いつでも新鮮®
特選しょうゆ まろやか発酵
A …大さじ1/2
マンジョウ 米麴こだわり仕込み
本みりん…大さじ1/2

作り方

- れんこんは厚さ7~8mmの輪切りにし、豆苗は根元を切って長さを半分に切る。
- フライパンにバター5gを中火で溶かし、れんこんを5分かけて両面をこんがり焼く。バター5g、豆苗、Aを加えて照りよく炒める。