

腸内環境が気になる方の食事



ごはん



鮭のムニエル 和風香味ダレ

肉中心だと、悪玉菌が増えやすくなります。そこでメインは旬の魚である「鮭」にしました。かりっとソテーしてから、大根おろしをのせ、バターと相性のいいポン酢で作った香り豊かなタレをかけています。



アサリのピリ辛スープ

腸内環境を改善する乳酸菌は、漬物にも豊富。キムチにアサリの風味も加えて、体が温まるピリ辛スープに。



おからサラダ

こちらのサラダの主役は「おから」です。食物繊維がたっぷりとれますし、ヨーグルトが入っているので乳酸菌も加わります。ポテトサラダに似た味わいです。



きなこの和風クッキー

家庭でも作りやすいよう、材料を混ぜるところから成形までビニール袋で一気に行います。きなこを使って、お菓子に大豆の栄養素をプラス。

