


# 健康食のすすめ

## ～腸スツキリで 超ゲンキ！～

前橋市健康増進課



**管理栄養士からの  
ワンポイントアドバイス** 

腸は免疫システムや腸内細菌などからだを健康に保つための役割をはたしています。

腸内環境をととのえる発酵食品や食物繊維を多く含む食事を意識しながら主食・副菜・主菜をそろえることが腸を元気にするポイントです。

### 【1食分の栄養価】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
ごはん 1人130g	218	3.3	0.4	0.4	0.0
鮭の焼きコロッケ風	281	20.9	11.2	3.0	1.0
ごぼうと豆のカレーサラダ	87	2.7	5.4	2.9	0.6
えのきとわかめのスープ	19	1.3	0.2	2.6	1.0
白桃と紅茶の寒天ゼリー	50	0.3	0.0	1.1	0.0
合計	655	28.5	17.2	10.0	2.6
	kcal	g	g	mg	g

## 作り方（4人分）

### 鮭の焼きコロッケ風 野菜トマトソース

#### 《コロッケ》

生鮭	300 g
塩	少々
酒	大さじ1・1/2
じゃがいも	300 g
オリーブ油	大さじ1
A こしょう	少々
みそ	小さじ1
B パン粉	20 g
粉チーズ	大さじ1
オリーブ油	大さじ1

#### 《ソース》

カットトマト缶	200 g
セロリ	80 g
たまねぎ	80 g
エリンギ	50 g
にんにく	5 g
オリーブ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々

#### ＜コロッケ＞

- ① 生鮭は耐熱皿にのせて塩と酒をふり、ラップをかけてレンジで5分加熱する。粗熱がとれたら皮と骨を除いてほぐす。
- ② じゃがいもは皮をむき、ひと口大程度に切って鍋に入れ、水をひたひたに入れてやわらかくなるまで茹でる。
- ③ 茹で上がったらザルにあげて熱いうちにつぶし、Aの調味料とほぐした鮭を加えて混ぜ合わせ、1人2個になるように分け、小判型または円形に成形する。
- ④ ③のまわりにオリーブ油をうすくのばし、混ぜ合わせたBをつけてオーブンシートをしいた天板に並べ、200℃に予熱したオーブンで5分焼く。(余ったパン粉を上に乗せると良い)

#### ＜ソース＞

- ① セロリ・たまねぎ・エリンギは粗みじん切りに、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱してにんにくを中火で炒め、香りが出たらセロリ・たまねぎ・エリンギを加え炒める。
- ③ 火が通ったら、トマト缶・しょうゆを加えて煮込む。こしょうで味をととのえたら火を止める。
- ④ 皿にソースをひろげコロッケをのせる。

## ごぼうと豆のカレーサラダ

ごぼう	100 g
きゅうり	80 g
にんじん	60 g
むきえだまめ	60 g
マヨネーズ	大さじ2
カレー粉	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

- ①ごぼう・きゅうり・にんじんは、斜めせん切りにする。  
※ごぼうは水につけてアクをぬき、ザルにあげる。
- ②ごぼう・にんじんをやわらかくなるまで茹でたらザルにあげて水気をきる。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、すべての材料を加えて和える。

## えのきとわかめのスープ

えのきだけ	100 g
乾燥わかめ	6 g
コーン缶	40 g
固形コンソメ	1 個
水	600 ml
こしょう	少々

- ①えのきだけは石づきを切り落とし、3cm長さに切る。
- ②乾燥わかめは水で戻しておく。
- ③コーン缶はザルにあげ、水をきっておく。
- ④鍋にAを沸かし、えのきだけを入れて2~3分煮たらわかめとコーンを加えて1~2分煮て、こしょうで味をととのえる。

## 白桃と紅茶の寒天ゼリー

紅茶のパック	1 パック
水	300 ml
白桃缶詰	50 g
砂糖	大さじ1・1/2
粉寒天	2 g
ミント	適量

- ①白桃は半分をうす切りに、もう半分をさいの目にする。
- ②鍋に分量の水を入れて紅茶を煮出し、パックを取り出す。
- ③粉寒天を振り入れ、よく混ぜ合わせて火にかける。  
沸騰したら弱火にして2~3分かき混ぜながら寒天をしつかり煮溶かし、砂糖を加え溶けるまでよく煮る。
- ④デザートカップに①のうす切りにした白桃を入れ、③を流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。  
固まったら、さいの目切りの白桃とお好みでミントを飾る。