

# すっきり快腸レシピ



腸内の健康を保つ秘訣は、発酵食品や酢、食物繊維をしっかり摂ること。腸内細菌が増えれば、身体の栄養バランスも整います。腸内環境をよくする「快腸レシピ」をご紹介します！

きのこのチーズ焼き

きゅうりの桜エビ炒め



キャベツのカレーレモンマリネ

豆腐のみそ漬け

## きゅうりの桜エビ炒め

### 材料

きゅうり…6本  
豚こま切れ肉…200g  
桜エビ…大さじ6  
ネギ(みじん切り)…大さじ6  
A 塩…小さじ2/3  
胡椒…少々  
天然だし…大さじ1  
ごま油…大さじ2

### 作り方

- 1 きゅうりは縦半分にとって種を取り、4等分に切る。
- 2 フライパンにごま油を入れて火にかけ、豚肉を炒める。火が通ったらきゅうりを加えて2~3分炒める。
- 3 2を火からおろしてAを加えて混ぜ合わせる。

## キャベツのカレーレモンマリネ

### 材料

キャベツ…1/2個  
レモン…1/2個  
パセリ(みじん切り)…大さじ2  
塩…小さじ1/2  
A カブレオ…大さじ3  
レモン汁…大さじ1  
カレー粉…小さじ1/2  
塩…小さじ1/3  
胡椒…少々  
バイン酵素酢…100cc

### 作り方

- 1 キャベツは2cm角に切り塩を振って15分程おいた後、絞って水気をとる。
- 2 レモンはスライスしていちょう切りにする。
- 3 ボウルにAとキャベツ、レモンを入れて混ぜ合わせてパセリを加える。

## きのこのチーズ焼き

### 材料

ほうれん草…1束  
しめじ…2パック  
くるみ(粗く割る)…20g  
カッターチーズ…80g  
塩…少々  
こしょう…少々

### 作り方

- 1 ほうれん草は茹でて水気をとり2cmの長さに切る。
- 2 しめじは根元を切り落とす。
- 3 耐熱容器にほうれん草→しめじ→カッターチーズの順に重ねて、くるみ、塩、こしょうを振り240℃のオーブンで12~15分焼く。

## 豆腐のみそ漬け

### 材料

木綿豆腐…2丁  
赤みそ…100g  
信州みそ…100g  
青じそ…

### 作り方

- 1 豆腐は水切りして、水気をよく拭いておく。
- 2 2種類のみそを合わせて、キッチンペーパーに薄く塗り、豆腐を包みラップする。
- 3 冷蔵庫で1~2日置き、みそを拭き取って食べやすい大きさに切る。