

南山堂 栄養通信

レシピ集(胃腸炎 肝機能 腸内環境 免疫力)



【訂正とお詫び】

南山堂栄養通信NO.9(夏号)のカロリー計算の表記に誤りがありましたのでお知らせいたします。

・うどん入り茶わん蒸し

誤) 330kcal(2人分)

正) 176kcal(1人分)

※バックナンバーにつきましては修正しております。

胃腸の調子が悪い時のレシピ(胃腸炎)



うどん入り茶碗蒸し

＜材料2人分＞

ゆでうどん…1袋 卵…1個 水…170cc

めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1と1/2

茹でたほうれん草(葉の部分)…適量

＜作り方＞

- 1.ほうれん草を細かく切っておく。
- 2.ゆでうどんは水でさっと洗い、食べやすい大きさに細かく切って器に半分ずつ入れておく。
- 3.卵・めんつゆ・水をよく混ぜ、濾す。
- 4.2の器に3の卵液を半分ずつ入れ、ほうれん草をのせる。
- 5.電子レンジ200wで18分加熱して完成です。(200w設定がない時は解凍モードを利用)

* 卵液の固まり具合をみながら加熱の調節をしてください。

* 胃の回復状態をみて、うどんを柔らかく下茹でしたり、細かく刻んだいしてください。

1人分
・176kcal
・食物繊維 1.2g
・食塩 1.0g



体力回復に必要なエネルギーを補給！
栄養価が高い卵を食べやすくしました。冷やして食べるのもおすすめです！

肝臓を元氣にするレシピ(肝機能)

れんこん鶏団子のかぼちゃスープ



＜材料 2~3人分＞

レンコン…100g 鶏ひき肉…100g

だし汁…800ml かぼちゃ…200g

えのき茸…50g 千ゲン菜…100g

1人分
・166kcal
・たんぱく質 10.3g
・食塩 0.4g

A [すいごま…小さじ1 みそ…小さじ1/2
生姜(おろし)…2g ごま油…小さじ2/3
溶き卵…1/3個

＜作り方＞

- 1.れんこんを半分はすりおろし、残りをみじん切りにして、(好みの食感で)鶏肉とAとよく混ぜ合わせる。
- 2.だし汁に2cmに切ったかぼちゃを入れて煮込む。
- 3.全体に火が通ったら1のつくねをスプーンで丸めてスープに落とし煮込む。
- 4.つくねが浮いてきたところで、えのき茸と千ゲン菜を入れてさらに煮込む。
- 5.具材全体に味が馴染み、かぼちゃが少し煮崩れてきたところで出来上がりです。

抗酸化ビタミンA・C・Eを豊富に含むかぼちゃのスープに脂肪分の少ない鶏肉とデトックス効果の高いレンコンを混ぜたつくねを入れて煮込みました。
脂肪肝の方には特におすすめです！肝臓が弱っているときは、ビタミンを蓄える機能が弱まります。栄養素の代謝を助け、肝細胞を修復するビタミン・ミネラルをバランスよく摂りましょう！

あさいとフロッキーの酒蒸し



＜材料 2人分＞

あさり…200~250g

フロッキー…100g

んにく…20g

酒…大さじ1

オリーブオイル…大さじ1

塩・ブラックペッパー…適量

1人分
・123kcal
・たんぱく質 9.3g
・食塩 3.2g



＜作り方＞

- 1.フライパンにオリーブオイルとスライスしたニンニクを入れて火を入れる。
- 2.んにくが香ってきたら、塩抜きしたあさりと酒を入れ蓋をする。
- 3.あさりの口が開きかけたところに小さく房分けしたフロッキーを入れてすぐ蓋をする。
- 4.あさりの口が完全に開いたら、蓋を開けてよく混ぜ、ブラックペッパーと塩で味を整えたら出来上がりです。

ビタミンCが豊富なフロッキーと肝臓に蓄積された毒素を排出する働きのあるアリシンをたっぷり含むんにくを使って美味しさ倍増！
魚介類に含まれるタウリンには肝機能を高める働きがあります。



陽が喜ぶ善玉菌を育てるレシピ(腸内環境)

たっぴりキ/コの生姜スープ



<材料 4人分>
しめじ…100g しいたけ…100g
えのき茸…100g 舞茸…100g
生姜…15g 水…1000ml
醤油…大さじ2 砂糖…小さじ1/2
酒…小さじ2

1人分
・27Kcal
・脂質 0.4g
・食物繊維 4.0g

<作り方>
1.きのこは石づきを切り落としてほくしておく。生姜は千切りにする。
2.鍋にきのこ水を入れ火にかけ20分ほど煮込む。
3.きのこのだしがしっかり出たところで生姜と調味料をすべて入れる。

4種類のきのこを使った食物繊維たっぷりのスープで便秘も改善!

麴で作る手作り甘酒



<材料>
麴…200g 水…600g
(生麴でも乾燥麴でも可)



100ml
・71Kcal
・脂質 0.4g
・食物繊維 0.4g

<作り方>
1.麴をよく手で揉みほぐす。
2.60℃のお湯と1の麴をしっかりと混ぜ合わせる。
3.55~60℃の間に温度を保ちながら約8時間で出来上がりです。

炊飯器で簡単!
麴を発酵させて作る本格甘酒。100種類以上の酵素とバランスよく含んだ食物繊維やオリゴ糖が、腸を元気にします。

※ 温度管理が決め手です!! ※

炊飯器を使う時は、保温時に何度になっているかをチェックしてみてください。60℃を超えてしまうようなら蓋を開けたまま布巾をかけ、途中何度か攪拌しながら温度管理されるといいかと思います。魔法瓶を使って作る方法もあります。時間が経つと温度が下がっていきってしまうので65℃のお湯を使って作りましょう。保温機能が低い魔法瓶の場合は途中で温度調整されることをお勧めします。(鍋に移して60℃まで温めて魔法瓶に戻す)

免疫力を上げるレシピ(免疫力)

手羽中と大根と長ネギと生姜の

参鶏湯風



材料<2人前>
長ネギ…1本 大根…150g
鶏手羽中…6~8本
生姜…15g 水…4CUP
塩…適量 コショウ…適量
お好みで(もち麦・もち米など大さじ1)

1人分
・194Kcal
・たんぱく質 13.5g
・食塩 0.2g

<作り方>
1.手羽中、大根、長ネギ、生姜スライスを水から火にかけ、沸騰したら弱火にして約60分煮込む。(もち麦やもち米を入れる時は30分吸水させてから)
2.スープの味をみて塩やお好みでコショウ、ごま油などをい入れ、味を調節したら出来上がりです。

発汗作用のある生姜とネギ、余分な水分を排出する効果のある大根を使って代謝をUP! 消化が良く、体の芯から温まるスープはおすすめです!

長いもと豚のニラ炒め



材料<2人前>
長いも…150g 豚肉…100g
玉ねぎ…100g ニラ…30g
にんにく…1かけ 油…大さじ1
しょうゆ…小さじ1
塩・コショウ…適量

1人分
・260Kcal
・たんぱく質 12.7g
・食塩 0.6g

<作り方>
1.材料を切る。
(長いもは0.7cmほどの厚さの半月切りにする)
2.フライパンに油とにんにくを入れ、油に香りがついたら豚肉を入れ、塩・コショウをふり炒める。(焦がさぬよう注意)
3.肉が全体的に色づいてきたところで玉ねぎを入れ、火が通ったら長いもを投入、長いもの色が半透明になるまで炒め最後にニラを入れ炒める。
4.ニラがしんなりしてきたらしょうゆを回し入れ、全体的に味をなじませたら出来上がりです。



疲労回復にはビタミンB1たっぷりの豚肉がおすすめ! にんにくやニラに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収力を高める効果があり相乗効果UPです!!