

「秋冬野菜×ヨーグルトでおいしく腸活 冬を乗り切る！」 腸活レシピ

レシピ考案
日本美腸メソッズ協会代表理事
株式会社フェイス・ジャパン代表取締役
田和 璃佳



1. 赤色野菜と白ねぎヨーグルトの元気もりもりカレー

材料（2人分）

鶏肉	100g
エリンギ	50g
エノキ	50g
ニンジン	50g
カボチャ	50g
ニンニク（みじん切り）	5g
ショウガ（みじん切り）	5g

【白ネギヨーグルト：Aをまぜて30分以上おいておく→写真右】

A	白ネギ	50g
	ヨーグルト	100g
	塩麴	小1

調味料

バター	10g	
酒	大2	
米粉	少々	
塩コショウ	少々	
B	トマトジュース	100cc
	カレー粉	大2
	きび糖	小2
	オイスターソース	小1
	クミン・ガラムマサラ	少々

AとBはまぜておく

レシピ

- ① 鶏肉を一口大に切り、塩コショウして、薄く米粉をまぶしておく。エリンギ、ニンジン、カボチャも一口大に切っておく。火の通りを早くするためにニンジン・カボチャはレンチンしておく。
- ② フライパンにバターを入れ、ニンニク・ショウガを炒める。香りが立ってきたら、鶏肉を入れて炒める。表面に焼き色がついてきたら、エリンギ・ニンジン・カボチャも入れて炒める。
- ③ ②に酒を入れて蓋をし、中火で蒸し焼きにする。
- ④ 水分が飛んで鶏肉の中まで火が通ったら、まぜておいた調味料 A・B を入れ、クミン・ガラムマサラを入れて全体をまぜあわせていく。

腸活ポイント

食物繊維はもちろん、免疫力効果の高いビタミンC、抗酸化作用の高い硫化アリル多く含む白ネギを、ヨーグルトにねかせておくことで辛さが和らぎ、甘みを感じやすくなります。塩麹の麹菌は水溶性食物繊維の一部であるフルクタンを分解し吸収されやすい状態にします。食物繊維が豊富なエリンギ、βカロテンが豊富なニンジンやカボチャ、リコピンが豊富なトマトをヨーグルトと合わせました。冬にぜひおすすめしたいカレーです。



2. 長野野菜をたっぷり使った腸活サラダ

材料（2人分）

白菜	100g
セロリ	20g
ズッキーニ	30g
ニンジン	30g
ブロッコリー	30g
リンゴ	1/4 個
プチトマト	4 個
干しブドウ	少々

ドレッシング

塩麹	大 1
ヨーグルト（液状）	大 3
リンゴ酢	大 2
きび糖	小 1
オリーブオイル	小 1
バジル	少々

レシピ

- ① 白菜は1 cm 幅に切る。セロリは筋をとって縦半分に切り、斜め薄切りにする。ズッキーニ・ニンジンも細切りにする。リンゴは皮つきのまま小さめのいちょう切りにする。ブロッコリーは房に分け、レンチンしておく。
- ② 調味料をすべて合わせてドレッシングをつくり、①とあえる。

腸活ポイント

カリウム・カルシウム・葉酸・亜鉛・食物繊維を多く含む白菜はビタミンCも豊富なので、免疫力を高め、ストレスから腸を守ります。ドレッシングには、発酵生成物が豊富な塩麹とリンゴ酢と乳酸菌豊富なヨーグルトに加え、抗酸化作用の高いオリーブオイルをブレンドすることにより、腸に嬉しい食材ばかりですので、ぜひたっぷりかけてお召し上がりください。



3. 玉葱麴でつくるキノコとホウレンソウの優しいスープ

材料（2人分）

ホウレンソウ	30g
白菜	40g
なめこ	20g
しいたけ	30g
ニンジン	20g
ズッキーニ	10g
水	400cc
玉葱麴	大1
ヨーグルト	小2
醤油	小1

レシピ

- ① 白菜・ホウレンソウ・ニンジンは洗って、食べやすい大きさに切っておく。しいたけ・しめじは石づきを取って食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水を入れ火にかけて、玉葱麴を入れひと煮たちしたら残りの調味料をすべて入れて味をととのえ、①を加えて軽く煮る。
- ③ 薄く切っておいたズッキーニを素焼きし、最後にスープの上のにせる。

腸活ポイント

抗酸化作用の高いルテインを豊富に含むホウレンソウと、食物繊維豊富なキノコをたくさん食べれる、腸活スープです。玉葱麴は、麴菌が、玉葱の硫化アリルの栄養素を残しつつ自然な甘さに変えてくれた腸が喜ぶ発酵生成物です。腸内環境を改善し、便秘解消できる腸活スープです。



4. 焼きリンゴ・リンゴヨーグルトカスタードクリーム添え

材料（2人分）

リンゴ	1/2 個
柿	1/4 個
バター	10g
きび糖	少々
無添加リンゴジュース	200cc
ヨーグルト（液状）	小 1
米粉	20g

レシピ

- ① 鍋に米粉とリンゴジュースの半分を入れ、よく混ぜる。残りのリンゴジュースとヨーグルトを入れて完全に混ぜてから、火にかけ、とろみが出るまでヘラでよく混ぜる。
- ② リンゴはよく洗い、種をとってから、皮つきのまま6等分に切る。柿も皮をむき、食べやすい大きさに切っておく。
- ③ フライパンを熱して、バターを溶かしリンゴを入れる。表面に、きび糖を薄くかけ、焼き目をつける。焼き色がついたら裏返して、同様にきび糖を薄くかけて、焼く。

腸活ポイント

リンゴは体内の塩分を排出するカリウムと食物繊維（ペクチン）が豊富なため、一番腸活できる果物です。リンゴジュースをベースに米粉とヨーグルトを使ったカスタードクリームは、グルテンフリーなので、アレルギー症状のあるお子様でも食べることができ、手軽に腸活できるデザートです。