

食物繊維 たっぷりおかず

ゴロツとー！
ザクツとー！シンプルに！

特集
1
腸から元気に！

1日の目標量は
成人女性で18g以上

食物繊維は、腸内細菌の餌になる栄養素の一つ。1日の目標量は、成人女性では18g以上ですが、意識しないととりにくい栄養素でもあります。

野菜を食べる
だけでは不十分

1日18gの食物繊維は、野菜だけではなかなかとれません。穀類や豆類、きのこ、海藻、芋、果物なども充分に食べることが大事です。

水溶性と不溶性
どちらも大事です

食物繊維には働き異なる水溶性と不溶性の2種類があります。1つの食品に偏らず、さまざまな食品をとることで、どちらも無理なくとれます。

しっかりとっているつもりでも案外足りていないのが、食物繊維。充分に摂取するためには、野菜はもとより、さまざまな食材から意識してとる必要があります。毎日、手間なく、簡単に作れて、腸内細菌を育てる、食物繊維たっぷりの料理をご提案します。

料理
瀬戸口しおり

撮影／松島 均 スタイルिंग／竹内万貴
構成・文／高木真佐子

ワンベジで シンプル塩味

1種類の野菜を塩でシンプルに味つけします。

・写真は2人分

スナップえんどうとアーモンドの塩いため

1人分
食物繊維
4.2g

春が旬のスナップえんどうは、甘味があって食物繊維も豊富！

材料／2人分

スナップえんどう…………… 160g
アーモンド(無塩)…………… 40g
サラダ油……………大さじ1
塩……………小さじ1/3

1人分211kcal(2.6点) 食塩相当量1.0g

作り方

- 1 スナップえんどうはへたと筋を除く。アーモンドはあらく刻む。
- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、スナップえんどうを入れて塩の半量を全体にふり、いためる。焼き色がついてきたら、残りの塩とアーモンドを加えてさっといためる。

かぼちゃの塩蒸し

1人分
食物繊維
4.4g

かぼちゃは食物繊維がとりやすい野菜の代表格。甘味が引き立つ料理法です。

材料／2人分

かぼちゃ(わたと種を除く)…… ¼個(250g)

a 塩……………小さじ½
酒……………大さじ1 水……………80ml

1人分115kcal(1.4点) 食塩相当量1.5g

作り方

かぼちゃは3～4cm角に切る。なべに入れてaを加え、ふたをして中火にかける。沸騰したら弱火にして10～12分蒸し煮にする。



ブロッコリーのヘルシーディップ

1人分
食物繊維
3.1g

まとめて作って忙しい朝に。パンにたっぷりのせてどうぞ。

材料／作りやすい分量

ブロッコリー…………… 1個(300g)
玉ねぎ(みじん切り)……………¼個(50g)
にんにく(みじん切り)……………½かけ
オリーブ油……………大さじ3～4
塩……………小さじ½
白ワイン(または酒)……………大さじ2
あらびき黒こしょう……………少量
好みのパン……………適量

1人分(½量)123kcal(1.5点) 食塩相当量0.8g

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、茎はみじん切りにする。
- 2 なべにオリーブ油、にんにく、玉ねぎを入れて中火にかけていため、玉ねぎが透き通ってきたら1、塩、ワインを加え、ふたをして弱火で5～7分蒸し煮にする。
- 3 ブロッコリーを木べらでつぶしながら水けをとばし、こしょうをふって混ぜる。好みにパンに添えて食べる。

・保存の目安は冷蔵庫で2～3日。



ゴロツ!と 大胆に

大ぶりに切ってダイナミックに!
手間をかけずに調理します。

・写真は2人分

長芋のフリッター

1人分
食物繊維
2.5g

芋類も食物繊維の摂取源。
ぬるぬるして扱いがやっかいな長芋も、皮つきのまま切れば滑りません!

材料/2人分

長芋……………400g

a 小麦粉…大^き4 かたくり粉…大^き2
ベーキングパウダー ……小^き1
水……………大^き4 塩……………少量

揚げ油

塩……………少量

1人分339kcal(4.2点) 食塩相当量0.8g

作り方

1 長芋はよく洗ってひげ根をとり除き、皮つきのまま5cm長さに切り、さらに縦4~6等分に切る。

2 ボールにaを順に入れては木べらで切るように混ぜる。

3 **1**に**2**の衣をつけ、170~180℃の油でカラリと揚げる。好みで塩をふって食べる。



・写真は全量

ごぼうの煮物

1人分
食物繊維
3.2g

トントンと切って煮るだけ。
思い立ったらすぐ作れます。

材料／2人分×2回

ごぼう…………… 1本(200g)

a 酢・しょうゆ…………… 各大さじ1
みりん…………… 大さじ½
こんぶ…………… 3cm 水…………… 1カップ

1人分41kcal(0.5点) 食塩相当量0.8g

作り方

ごぼうはたわしで皮をこすり洗いし、4cm長さに切る。なべに入れ、aを加えて中火にかける。沸騰したら少し火を弱め、ふたをして10分ほど煮る。

竹の子と クレソンのいため物

1人分
食物繊維
2.2g

旬の味覚、竹の子を大ぶりに切ってクレソンと合わせた、ちょっとエスニックな香りの一品です。

材料／2人分

竹の子(水煮)…………… 150g

クレソン…………… 2束(40g)

サラダ油…………… 大さじ1

塩…………… 少量

ナンプラー…………… 小さじ½

1人分76kcal(1.0点) 食塩相当量0.8g

作り方

1 竹の子は半分に切ってゆでこぼし、水けをきって大きめの乱切りにする。クレソンは5cm長さに切る。

2 フライパンにサラダ油を熱し、竹の子を入れて塩をふり、中火でいためる。焼き色がついてきたら、クレソンとナンプラーを加えてさっといためる。

・写真は2人分



ザクツ!と 手早く

生で食べられる葉野菜をザクザク切って
スピーディーに仕上げます。

・写真は2人分

キャベツとゆで鶏のあえ物

1人分
食物繊維
2.7g

やわらかい春キャベツはこうしてもりもり食べたい!

材料/2人分

キャベツ	1/4個(300g)
ゆで鶏(下記)	1/2量
a	しょうゆ・酢・ごま油……………各大さじ1
	オイスターソース・砂糖……………各小さじ1/2
ゆで鶏	鶏胸肉……………1枚(300g)
	酒……………大さじ1 塩……………小さじ1/2
	しょうがの薄切り……………1/2かけ分
	ねぎの青い部分……………1本分

1人分211kcal(2.6点) 食塩相当量2.3g

作り方

1 ゆで鶏を作る。なべに全材料とかぶるくらいの水を入れて中火にかける。沸騰したら弱火にしてアクを除き、ふたをして12~15分ゆでて火を消し、そのままさます。

2 キャベツは5cm角に切る。**1**の半量を一口大に切る。ボールに入れ、混ぜ合わせた**a**を加えてあえる。

・残りのゆで鶏はあえ物のほかサラダにも。



水菜と のりのナムル

1人分
食物繊維
2.0g

のりの食物繊維は全型1枚で約1g。
食物繊維が豊富な青菜との強力な組み合わせ。

材料／2人分

水菜……………100g
焼きのり……………全型1枚
塩……………少量
うす口しょうゆ……………小さじ2
ごま油……………大さじ1

1人分71kcal(0.9点) 食塩相当量0.8g

作り方

- 1 水菜は4cm長さに切る。のりはちぎる。
- 2 ボールに水菜を入れ、塩、のり、しょうゆ、ごま油の順に加えてさっとあえる。

小松菜と りんごのサラダ

1人分
食物繊維
2.1g

りんごは皮に食物繊維が多いので
よく洗って皮ごと使うのがポイント。

材料／2人分

小松菜……………160g
りんご……………1/4個(60g)
a { 塩……………小さじ1/2
レモン果汁……………1/2個分
サラダ油……………小さじ1
あらびき黒こしょう……………少量

1人分51kcal(0.6点) 食塩相当量1.5g

作り方

- 1 小松菜は4cm長さに切る。りんごは皮つきのまま薄いいちょう切りにする。
- 2 ボールに1を入れ、aを順に加えてさっとあえる。



きのこのアヒージョ

1人分
食物繊維
4.6g

オリーブ油とんにく風味できのこを煮た香りのよい一品。
そのままでも、パンに添えたりパスタにからめても。

材料／2人分

しめじ類・えのきたけ …… 各100g
マッシュルーム …… 5個
にんにく(つぶす) …… 1かけ
ゆずこしょう …… 小^さし^ずこ
塩 …… 少量
オリーブ油 …… 大^さし^ずこ3

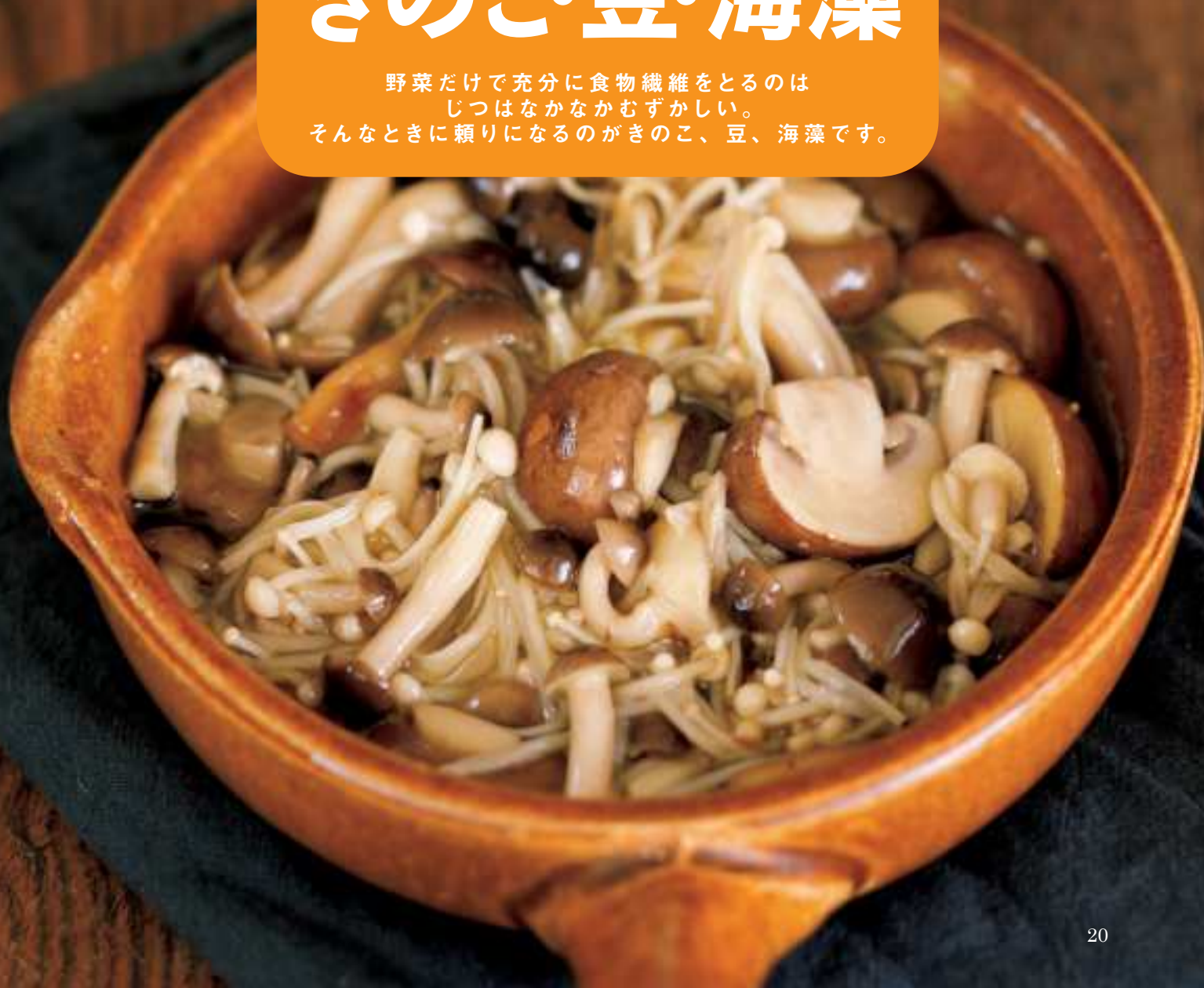
1人分193kcal(2.4点) 食塩相当量0.9g

作り方

1 きのこは石づきを除く。しめじはほぐし、えのきは長さを半分に切ってほぐす。マッシュルームは半分に切る。
2 なべに1とaを入れて中火にかけ、きのこがしんなりとなるまで8分ほど煮る。

やっぱり頼れる きのこ・豆・海藻

野菜だけで十分に食物繊維をとるのは
じつはなかなかむずかしい。
そんなときに頼りになるのがきのこ、豆、海藻です。



ひよこ豆と鶏肉の煮物

1人分
食物繊維
10.5g

ひよこ豆以外に、水煮大豆や、もどさず使えるレンズ豆も手軽で便利。

材料／2人分

ひよこ豆の水煮…………… 150g
鶏もも肉…………… 1枚(300g)
にんじん(皮をむく)…………… 1/2本(80g)
a 玉ねぎ(薄切り)…………… 1/2個(100g)
にんにく(つぶす)…………… 1/2かけ
オリーブ油…………… 大さじ2
b 水…………… 1 1/2カップ 塩…………… 小さじ3/4
ロリエ(半分にちぎる)…………… 1枚

1人分579kcal(7.2点) 食塩相当量2.3g

作り方

1 鶏肉は一口大に切る。にんじんは5mm厚さの半月切りにする。
2 厚手のなべにaを入れて中火でいため、香りが立ったら1を加えてさらにいためる。bを加え、沸騰したら弱火にしてアクを除く。ひよこ豆を加えてふたをし、12～15分煮る。



わかめとブロッコリーのいため物

1人分
食物繊維
3.7g

わかめは、食物繊維はもちろん、ビタミンやミネラルも豊富。

材料／2人分

塩蔵わかめ…………… 25g(もどして100g)
ブロッコリー…………… 1/2個(150g)
サラダ油…………… 大さじ1 塩…………… 小さじ1/4
酒…………… 大さじ1 1/2 しょうゆ…………… 小さじ1/2

1人分84kcal(1.1点) 食塩相当量1.2g

作り方

1 わかめは食べやすく切る。ブロッコリーは小房に分ける。
2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、ブロッコリーと塩を入れていためる。酒を加え、ブロッコリーに火が通ったら強火にしてわかめを加えていため合わせ、しょうゆをまわしかける。



アスパラとヤングコーンの炊き込みごはん

1人分
食物繊維
2.1g

食感も楽しいヤングコーン！ サクラエビからいいだしが出ます。

材料／2人分×2回

グリーンアスパラガス・ヤングコーン

.....各150g

米.....2合

塩・サラダ油.....各小さじ1

サクラエビ.....乾5g

1人分301kcal(3.8点) 食塩相当量1.5g

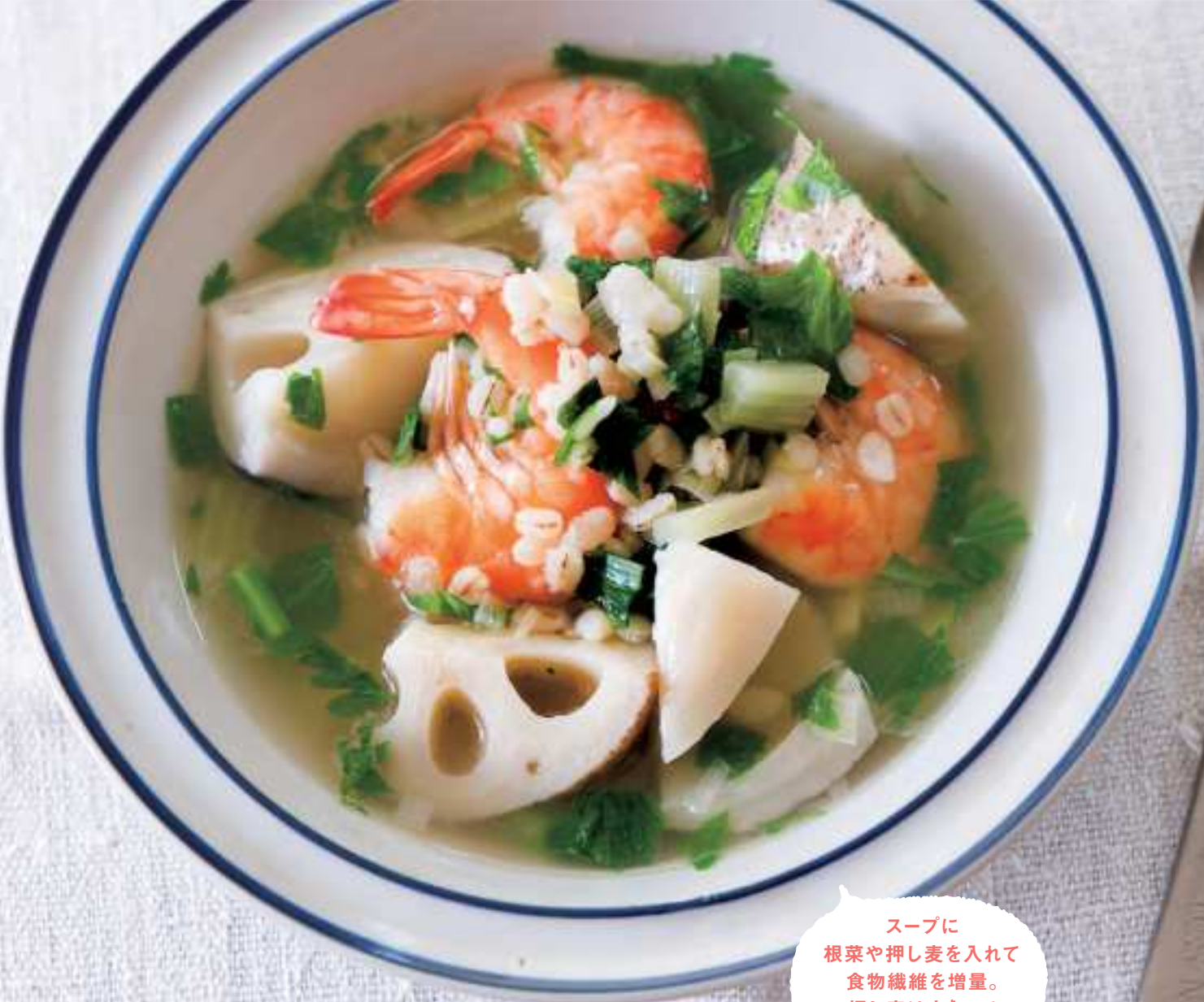
作り方

1 米は洗ってざるにあげる。アスパラは根元の皮をピーラーでむき、ヤングコーンとともに1cm幅に切る。

2 炊飯器の内釜に米と塩を入れ、水を2合の目盛りより若干少なめに加えて混ぜる。アスパラとヤングコーン、サクラエビをのせ、サラダ油を加えて普通に炊く。

ごはん
旬の野菜を炊き込んで
食物繊維を
よりたっぷりと！

ごはん・スープに
ひとくふう



れんこんと エビと押し麦のスープ

れんこんは皮ごと使って。
セロリの香りで味いに深みが増します。

1人分
食物繊維
2.7g

スープに
根菜や押し麦を入れて
食物繊維を増量。
押し麦は大さじ1で
食物繊維が約1g!

材料／2人分

れんこん……………小1節(150g)
セロリ(筋を除く)……………葉つき½本(50g)
ねぎ……………5cm
無頭エビ……………4～6尾
押し麦……………大さじ1½(15g)
サラダ油・うす口しょうゆ……………各小さじ1
塩……………小さじ½ 酒……………大さじ1
水……………3カップ

1人分134kcal(1.7点) 食塩相当量2.2g

作り方

1 れんこんはよく洗い、皮つきのまま乱切りにする。セロリはあらみじん切りにし、葉も細かく切る。ねぎはみじん切りにする。エビは背に切り込みを入れて背わたがあれば除く。
2 厚手のなべにサラダ油を中火で熱し、ねぎ、セロリ、半量の塩を入れていためる。ねぎとセロリが透明になったられんこんを加えてさっといため、水、酒、残りの塩、押し麦を加える。沸騰したら弱火にしてふたをし、12～15分煮る。れんこんと押し麦がやわらかくなったらエビとうす口しょうゆを加え、エビに火が通るまでさっと煮、セロリの葉を加える。