

発酵食品で元気に！腸活朝ごはん

※材料・分量は1人分

●広島菜とこんぶのおにぎり

【材料・分量】

ご飯	150g
広島菜漬け	15g
とろろこんぶ	2g
塩	0.5g

【作り方】

- ① 広島菜はみじん切りにする。
- ② ご飯に①ととろろこんぶ、塩を加えてよく混ぜ、おにぎりにする。

●キャベツとささみの塩麹和え

【材料・分量】

鶏ささみ	1本(35g)
キャベツ	60g
にんじん	20g
酒	小さじ1
塩麹	7g

【作り方】

- ① ささみは筋を取っておく。キャベツは洗って食べやすい大きさに手でちぎる。にんじんは皮をむき、薄めにスライスする。
- ② 皿にキャベツ→にんじん→ささみの順で乗せ、酒を振ってふんわりとラップをする。
- ③ 電子レンジ(600wで3分)で加熱し、そのまま粗熱を取る。
- ④ 水分を軽く取り、ささみをほぐしながら塩麹で和える。

●フルーツヨーグルト

【材料・分量】

お好みのフルーツ	20g
ヨーグルト	80g
はちみつ	2g

【作り方】

- ① 器にヨーグルトとはちみつを入れて混ぜる。
- ② 好きな大きさに切ったフルーツをのせる。

●きゅうりとみょうがの冷製みそ汁

【材料・分量】

きゅうり	15g
みょうが	1/4本
みそ	6g
だし汁	150ml

【作り方】

- ① きゅうりはスライスして軽く塩(分量外)でもみ、しんなりしてきたら水気を絞っておく。
- ② みょうがは付け根部分を2mm程切り落として干切りにし、氷水につけてあく抜きする。
- ③ お椀にみそを入れ、だし汁を少しずつ入れてみそを溶かす。
- ④ ③にきゅうりとみょうがを入れる。

★だし汁が温かい場合は、冷蔵庫で冷やすか、氷を2～3個入れると良い。

●だし汁(昆布・かつお)の作り方

【材料・つくりやすい分量】

水	500ml
昆布	10g
かつおぶし	10g

- ① 水に昆布をつけ、30分置いてから中火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰したら火を止める。
- ② ①にかつお節を加え、そのまま2分程おく。
- ③ ざるに濡らしたペーパータオルをしき、②をこす。