

腸内環境を整えるレシピ ～プロバイオティクス × プレバイオティクス～

バナナヨーグルトスムージー

材料（1-2杯分）

- ・バナナ：1本
- ・ヨーグルト：100g
- ・牛乳：100ml
- ・きな粉：好みの量
- ・はちみつ：好みの量



作り方

1. 材料を全てミキサーに入れる。
2. なめらかになるまで混ぜる。



* 糖尿病の方は摂取に注意が必要です。

厚揚げキムチーズ

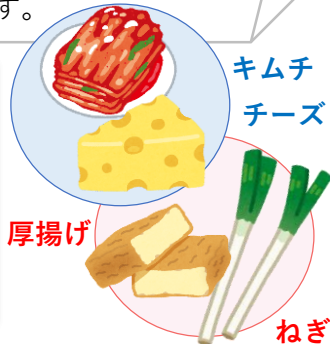
※1人あたり
塩分量：約1.2g

材料（2人分）

- ・厚揚げ：1枚
- ・キムチ：50g
- ・スライスチーズ：1-2枚
- A
 - ・ごま油：小さじ2
 - ・醤油：小さじ1
- ・刻みねぎ：少々

作り方

1. 厚揚げは半分に切る。
2. キムチとAを混ぜ合わせる。
3. 厚揚げにスライスチーズ、2を乗せてオーブンで10分焼く。
4. 刻みねぎを散らす。



きのこ海藻の酢味噌和え

材料（2人分）

- ・しいたけ：2枚
- ・しめじ：60g
- ・わかめ（乾燥）：5g
- ・酢味噌：大さじ2～2と1/2

※1人あたり
塩分量：約1.0g

〈酢味噌〉

味噌：酢：砂糖
2：1：1

作り方

1. しいたけは石づきをとって薄切り、しめじは細かくほぐす。
2. 1.をお湯でさっと茹で、ざるにあけて冷ます。
3. 海藻ミックスは水で戻し、水気をしっかりと切る。
4. ボウルに2.3.を入れ、酢味噌を加えてさっと和える。



塩麹ポトフ

※1人あたり
塩分量：約2.3g

材料（2人分）

- ・じゃがいも：1/2個
- ・ウインナー*：4本
- ・にんじん：1/3本
- ・水：300ml
- ・玉ねぎ：40g
- ・塩麹：大さじ1
- ・キャベツ：50g
- ・塩こしょう：少々

作り方

1. キャベツはざく切り、じゃがいもとにんじんは乱切り、玉ねぎは1cm幅に切る。
2. 水を鍋で沸騰させ、塩麹と1.を入れて蓋をする。15分程煮込む。
3. 半分に切ったウインナーを加えてさらに5分程煮込む。
4. 塩こしょうで味を整える。

* 塩分制限が必要な方は、ウインナーを鶏もも肉に変更！塩分0.8gカットできます！

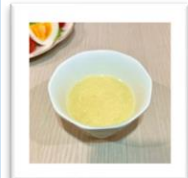


おまけ レモン塩麹ドレッシング

材料（2人分）

- ・レモン汁：小さじ2
- ・塩麹：大さじ1（プロバイオティクス）
- ・水：大さじ1
- ・鶏がらスープ：小さじ1/2
- ・黒こしょう：少々
- ・ごま油：小さじ2

※1人あたり
塩分量：約1.9g



サラダ（プレバイオティクス）にかけるだけで簡単！

* 塩分制限が必要な方は摂取に注意が必要です。