

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

アスパラガスと たけのこの肉巻き



オリゴ糖と食物繊維で腸内環境を整えましょう



体の健康には、腸内環境を良くすることが重要です。腸内細菌であるビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌は消化・吸収を促進し、免疫力を高める作用をします。オリゴ糖や食物繊維は善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やす効果があります。今回はオリゴ糖が豊富なアスパラガスと食物繊維が豊富なたけのこを組み合わせたメニューを紹介します。

フルーツ
ヨーグルト きのこのマリネ キャベツスープ



たけのこご飯 アスパラガスとたけのこの肉巻き

材料 (2人分)

豚薄切り肉	150g
ゆでたけのこ	100g
アスパラガス	100g
しょうゆ	大さじ1
A 酒	大さじ1
みりん	大さじ1
コショウ	少々
大葉	2.5g
いりごま	小さじ1
ごま油	小さじ1

1. アスパラガスは硬い根元部分を切り落とし、根元側の皮を3cmくらいむき、半分の長さにして軽く茹で、冷ましておく。
2. たけのこの穂先を1cmくらいの厚さでアスパラガスと同じくらいの長さに切る。
3. アスパラガスとたけのこを豚肉で端から巻く。
4. ごま油を熱したフライパンに [3] の巻き終わりを下にして焼く。豚肉に火が通ったら、[A] を加え全体に絡める
5. 盛り付け、刻んだ大葉、いりごまをふる。

●栄養量 (1人前) : 熱量 222kcal、塩分 1.4g
1日あたりの塩分摂取目標量は、男性8g、女性7gです。