

「便秘にアプローチレシピ！もちり麦入りあったかとろとろ豚汁」



レシピのポイント

- 便秘改善の為には固い便を柔らかくしたり、腸の運動を促進させて便通をよくする働きのある食物繊維の摂取が有効です。
- 寒い時期にぴったりな豚汁に、食物繊維の多いもちり麦（1袋の食物繊維量 3.8g）を加えた満足感のある1品です。
- 食物繊維は不足しがちな栄養素ですが、この豚汁1杯で1日に必要な食物繊維量（女性 18g以上、男性 21g以上）の1/3量を摂ることができます。



すこやか薬局で購入できます。

栄養価（1人分）

エネルギー	221kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	9.0g
炭水化物	26.7g
塩分	1.6g
食物繊維	7.1g

【材料】（2人分）

- もちり麦 1袋（35g）
- 豚こま切れ肉 （60g）
- 大根 （100g）
- にんじん 大 1/3本（約40g）
- ささがきごぼう水煮 1/2袋（40g）
- 板こんにゃく 1/6枚（40g）
- ごま油 小さじ1（4g）
- 干し椎茸スライス （16g）
- 青ねぎ 適量
- 七味 お好みで
- だし入りみそ 大さじ1（18g）
- 椎茸の戻し汁 500ml

【作り方】

- ① 干し椎茸を500mlの水で20分程戻す。戻し汁は取っておく。
- ② にんじん、大根は皮をむいていちょう切り、板こんにゃくは短冊切り、青ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にごま油をしき、豚肉を炒め、色が変わったらごぼう、②のにんじん、大根、板こんにゃくを加えて中火で軽く炒める。
- ④ 全体に油が馴染んだら①の水戻した椎茸と戻し汁、もちり麦を加えて、20分程煮る。
- ⑤ 弱火にし、みそを溶いて加える。
- ⑥ 器に盛り、青ねぎと七味を加えたら完成。