

便秘レシピ

れんこんとこんにゃくのごま和え

材料(1人分)

れんこん 60g

こんにゃく 20g

にんじん 10g

だし香るごま和えの素 7g

油 大さじ1

こねぎ お好みの量

エネルギー 151Kcal

食物繊維 2.1g

食塩相当量 0.6g

ごま和えの素は薬局で
販売中です~♪



作り方

1. れんこんを輪切りにし、食べやすい大きさに切る。酢を加えた水に5~10分さらす
2. こんにゃく、にんじんは短冊切りにする
3. フライパンに油を入れ、れんこん、こんにゃく、にんじんを中火で炒める
4. 火が通ったら、こねぎを加えて耐熱ボウルに移す
5. だし香るごま和えの素を加えて全体に混ぜたら小鉢に盛り付けて完成

管理栄養士の一言メモ📝

食物繊維には腸内環境を整え、血糖値の上昇やコレステロールの増加を抑えてくれたり、腸を刺激して排便促進につなげる働きがあります♪れんこんとこんにゃくには食物繊維が多く含まれているので、便秘がちな人や血糖値、コレステロールが気になる人は食物繊維を摂るように心がけましょう!

だし香るごま和えの素は和えるだけで調味簡単!しかも減塩なので身体にも嬉しい商品です😊薬局

で販売しているのでぜひ1度お試しください♪