ちょー腸

おなかの健康を守る

げんきレシピ

北海道の管理栄養士、栄養士が考えた
カラダの中から元気あふれるレシピ集

人も地球も健康に Yakult × 公益社団法人 北海道栄養士会

Yakult 1000

一時的な精神的ストレスがかかる状況での

ストレス緩和
睡眠の質向上

腸内環境改善

ヤクルト史上最高密度の乳酸菌 シロタ株

機能性表示食品（届出番号：D279）

●届出表示：本品には乳酸菌 シロタ株（L．カゼイ YIT 9029）が含まれるので、一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスをやわらげ、また、睡眠の質（眠りの深さ、すっきりとした目覚め）を高める機能があります。さらに、乳酸菌 シロタ株（L．カゼイ YIT 9029）には、腸内環境を改善する機能があることが報告されています。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●本品は機能性表示食品です。特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。●1本（100ml）に「乳酸菌 シロタ株」を1,000億個含んでいます。

商品の内容成分等については　イイ ヤクルト
0120-11-8960
受付時間 10：00～16：00 ※時間を短縮しております。
土・日・祝日・夏季休業・年末年始を除く

□お問い合わせ先
発行：株式会社 ヤクルト本社 北海道支店
〒060-0042 札幌市中央区大通西6丁目10番地10号
TEL：011-231-8960（代表） https://www.yakult.co.jp

監修：公益社団法人 北海道栄養士会
〒060-0061 札幌市中央区南1条西5丁目20番地 郵政福祉札幌第一ビル4階
TEL：011-251-7071 https://www.hokuei.or.jp

魚介の旨味を色鮮やかな野菜にぎゅっと閉じ込めた
海の恵みのアクアパッツァ

鱈とベビーホタテの塩麹アクアパッツァ

発酵食品の塩麹と腸内環境の改善に役立つきのこ、パプリカ、ミニトマトの食物繊維を一緒に摂取できる魚介の旨味たっぷりのアクアパッツァです。

材料（2人分あたり）概量（目安量）

鱈	2切（約80g）	赤パプリカ	1/4個	にんにく	1片
塩麹	小さじ1	黄パプリカ	1/4個	白ワイン	小さじ2
ボイルベビーホタテ	6個	ミニトマト	3個	水	1/2カップ
しめじ	1/3房	オリーブオイル	小さじ1	ドライバジル	少々

作り方

1. 鱈に塩麹を伸ばして塗り、（15分程度）冷蔵庫で寝かせる。
2. にんにくは包丁の背で押しつぶす。
3. しめじは石づきを切って小房に分け、パプリカは5ミリ幅程度に切る。
4. ミニトマトはヘタとる。
5. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけ、香りがたったら鱈を両面こんがり焼く。
6. 鱈が焼けたら弱火にしてワインと水を入れ、ほかの材料を鱈の周りに彩りよく並べて10分～15分ほど蓋をして蒸し焼きにする。
7. 仕上げにドライバジルをふりかけてできあがり。

栄養価（1人分）

エネルギー	134kcal	カルシウム	43mg	ビタミンB2	0.24mg
たんぱく質	17.5g	鉄	0.8mg	ビタミンC	55mg
脂質	3.8g	ビタミンA	38μgRAE	食物繊維	1.6g
炭水化物	7.9g	ビタミンB1	0.13mg	食塩相当量	0.4g

豚肉とトマトの旨味にキムチの辛味を利かせた
見た目に食欲そそる一品

トマたまキムチ

発酵食品のキムチをたっぷり使ったレシピです。疲労回復や健康維持に欠かせないタンパク質、ビタミンB群が豊富に含まれる豚肉と卵も使用しています。

材料（2人分あたり）概量（目安量）

トマト	中1個	豚肉（もも薄切り）	5枚（約100g）	サラダ油	大さじ 1
卵	2個	しょうゆ・酒	各小さじ1/2		
塩こしょう	各少々	キムチ（白菜）	100g		

作り方

1. トマトは大きめの乱切りにする。
2. 豚肉は2cmに切り、しょうゆ・酒を入れ下味をつける。
3. 卵は割りほぐし、塩こしょうをし混ぜておく。
4. フライパンにサラダ油の半量を入れ熱し、3を流し入れ大きくかき混ぜながら半熟状になるまで炒め、取り出す。
5. 残りのサラダ油をフライパンに入れ熱し、2の豚肉を炒める。火が通ったらキムチを加えさらに炒める。
6. 最後にトマトと4の卵を加え、さっと火を通したらできあがり。

栄養価（1人分）

エネルギー	214kcal	カルシウム	55mg	ビタミンB2	0.34mg
たんぱく質	18.9g	鉄	1.7mg	ビタミンC	18mg
脂 質	13.0g	ビタミンA	142μgRAE	食物繊維	1.7 g
炭水化物	6.1g	ビタミンB1	0.59mg	食塩相当量	2.1 g

野菜の甘さと旨味にカレー風味がよく合う
スパイシーなげんきスープ

腸（ちょう）いきいきスープ

みんなに愛されるカレー味をベースにした簡単野菜スープです。食物繊維やオリゴ糖たっぷりの野菜と発酵食品のヨーグルトに、スパイスの効いたカレールーを組み合わせることにより、腸内環境の改善が期待できる一品です。

材料（2人分あたり）概量（目安量）

鶏ささみ	2枚（80g）	ぶなしめじ	1/4房	A	コンソメ	小さじ1/2
じゃが芋	中1個	サラダ油	小さじ1		鶏ガラスープの素	小さじ1/2
玉ねぎ	中1/2個	水	1.5カップ		カレールー	大さじ1（15g）
にんじん	中2/3個	ポン酢しょうゆ	小さじ1/2		ヨーグルト（無糖）	1/3カップ
ピーマン	1個	しょうゆ	小さじ1/2			

作り方

1. 鶏ささみを3～4等分にそぎ切りにする。
2. じゃが芋は皮をむいて8等分に切る。
3. 玉ねぎを小さめのくし形に切る。
4. ピーマンの種を取って8等分に切る。
5. にんじんは皮をむいて4ｃｍ幅に切り、2～4等分に切る。
6. ぶなしめじの石づきを切り落とし、小房に分ける
7. 鍋にサラダ油を熱しピーマン、ぶなしめじを炒める。
8. 7を取り出し鶏ささみ、じゃが芋、玉ねぎ、にんじんを炒める。
9. 8に分量の水を加え、弱火で煮る。
10. 鍋に取り出したピーマン、ぶなしめじを入れAを加えてポン酢しょうゆとしょうゆで味を調えたらできあがり。

栄養価（1人分）

エネルギー	195kcal	カルシウム	72mg	ビタミンB2	0.16mg
たんぱく質	13.9g	鉄	1.1mg	ビタミンC	36mg
脂 質	6.7g	ビタミンA	377μgRAE	食物繊維	7.8 g
炭水化物	26.0g	ビタミンB1	0.19mg	食塩相当量	1.6 g

腸内環境を整えるもち麦やキノコ類と帆立の出汁が
食欲をそそるカンタン！炊き込みご飯

帆立貝柱入りもち麦炊き込みご飯

腸内環境を整えると話題のもち麦ごはんに宗谷産の帆立貝柱の出汁をしっかりと染み込ませ、簡単な調理で美味しいご飯に仕上げました。食物繊維豊富なキノコ類もたっぷり使用しています。

材料（2人分あたり）概量（目安量）

精白米	1合	干し帆立貝柱	3個	にんじん	中1/3本
もち麦	大さじ1	生しいたけ	1枚	白だし	大さじ1～2
水（干し帆立貝柱戻し汁）	大さじ3	ぶなしめじ	1/4房	大葉	2枚

作り方

1. にんじんは皮をむき細切りにし、ぶなしめじは石づきを切り小房に分ける。生しいたけは軸を取り薄くスライスにする。干し帆立貝柱は水にもどし、軟らかくなったらほぐしておく。
2. 炊飯器の釜に研いだ精白米と白だしを加え、1合分の水を入れる。
3. 2にもち麦と1の材料、水（干し帆立貝柱戻し汁）を加えて炊飯する。
4. 炊き上がったら全体を良く混ぜ、器に盛りつける。千切りにした大葉を飾る。

栄養価（1人分）

エネルギー	319kcal	カルシウム	13mg	ビタミンB2	0.09mg
たんぱく質	6.4g	鉄	0.8mg	ビタミンC	2mg
脂 質	1.0g	ビタミンA	118μgRAE	食物繊維	2.7 g
炭水化物	69.1g	ビタミンB1	0.12mg	食塩相当量	0.4 g

※料理写真はすべてイメージです。