

## 食物繊維たっぷり腸活レシピ

### 筍とこんにゃくの山椒炒め

筍やこんにゃくなどの食物繊維が多い食品は、善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。

#### <主な材料・4人分>

筍（水煮）	1/2 袋	
こんにゃく	200g	
サラダ油	小 1	
だし汁	100ml	} A
しょうゆ	大 1 と 1/2	
酒	大 1	
みりん	大 1	
砂糖	大 1	
粉山椒	6 振り	
あさつき	2 本	
糸唐辛子	適量	



#### <作り方>

- ① こんにゃくは味が染みやすいように斜めに格子状の切り込みを入れ、サイコロ状の一口大に切る。下茹でをする。筍もこんにゃくと同じ大きさのサイコロ状の一口大に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。しっかりと焼き目がついたら、Aをすべて加えてひと混ぜして落としふたをして15分程度、弱火で煮詰める。
- ③ かき混ぜながら煮詰めていき、水気がなくなるまで煮る。粉山椒をふり、さっと混ぜる。
- ④ 器に盛り付け、小口切りしたあさつきを散らし、糸唐辛子を飾る。

エネルギー 46 kcal 蛋白質 1.9 g 塩分 0.8 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)