



## 便秘解消レシピ



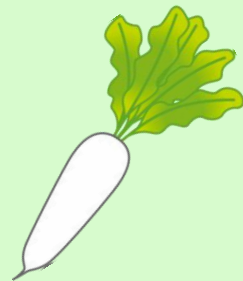
今回は冬の食材大根と不溶性食物繊維が豊富なきのこを使用したレシピです。ぜひお試しください。

### ～きのこソテー大根おろしがけ～

#### 【材料(1人分)】

お好みのきのこ	75g
油	適量
酒	小さじ1
塩こしょう	適量
大根おろし	50g
ぽん酢	小さじ1
三つ葉	少々

大根は皮ごとすりおろして、すぐに食べるとより効果があると言われています



#### 【作り方】

- ①きのこを油で炒めて軽く火が通れば酒を回し入れ塩コショウで味付けする。
- ②大根をおろし、①の上に乗せてぽん酢をかけ三つ葉をのせる。

### ～なめこスープ～

#### 【材料 (3～4人分)】

なめこ	1袋	水	600cc
大根	100g	固形コンソメ	1個
水菜	30g	醤油	小さじ1
卵	1個		

他の種類のきのこを入れてもOK

#### 【作り方】

- ①水を火にかけて沸騰したらコンソメを入れる。
- ②大根を5cm程度の長さに干切りし①に入れる。
- ③なめこを軽く水で洗い水菜は大根と同じ長さに切る。
- ④大根に火が通ったら③を入れる。
- ⑤全体的に火が通ったら溶いた卵を回し入れる。

