



便秘解消レシピ



今回は牛乳を使ったレシピです。牛乳には善玉菌を増やしてくれるオリゴ糖や乳糖が含まれています。そのまま飲んでもOKですが、デザートやおかずの1品としていかがでしょうか。

～ ミルクプリン ～

【材料(1人分)】

牛乳	125cc
砂糖	小さじ2
粉ゼラチン	2.5g
パイン缶	25g
ミント(飾り用)	適量



甘さ控えめだよ
甘めが好きな方は
砂糖の量を
調節してね



【作り方】

エネルギー：144kcal 塩分：0.1g

- ①牛乳を電子レンジで温め、砂糖と粉ゼラチンを加え混ぜてとかす。
- ②粗熱がとれたらパイン缶を底にしき、冷蔵庫で冷やし固める。

～ 貝だくさんミルクスープ ～

【材料(1人分)】

玉ねぎ	1/8個	ベーコン	1枚
じゃが芋	20g	人参	10g
ほうれん草	10g	しめじ	20g
水	100cc	牛乳	100cc
バター	5g	固形コンソメ	1/2個
小麦粉	大さじ1		



【作り方】

エネルギー：196kcal 塩分1.6g

- ①それぞれの食材を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋を火にかけて温まったらバターをひき、玉ねぎとベーコンを炒める。
- ③じゃが芋、人参を加え、ある程度炒めたら水を加え、沸騰させる。
- ④ほうれん草、しめじ、固形コンソメ、牛乳を加えひと煮立ちさせる。
- ⑤小麦粉を加えとろみをつける。