

たくさん食べよう！  
愛知の野菜

# 腸活 レシピBOOK

腸活のカギは、  
「食物繊維×低コレステロール×減塩」に  
あり！？



名古屋学芸大学

管理栄養学部

応用栄養学研究室

<https://www.nuas.ac.jp/>

# 目次

はじめに 腸活のススメ。	3
-----------------	---

## 主食

ねばねば丼	5
たけのこ混ぜ込み稲荷	7
ごま坦々そうめん	9
野菜ごろごろグリーンカレー	11
豆乳クリームパスタ	13

## 主菜

豆腐とキャベツのお好み焼き	15
納豆キムチチヂミ	17
れんこん餃子	19
ツナじゃが	21
野菜たっぷり！八宝菜	23
和風豆腐ハンバーグ	25
野菜たっぷりかき揚げ	27
ごぼうの唐揚げ	29
こんにゃくの天ぷら	31

## 副菜

枝豆とコーンの豆腐もち .....	33
レタスとアボカドの海藻サラダ .....	35
さつまいものきんぴら .....	37
厚揚げのきのこあんかけ .....	39

## 汁

物たくさんポトフ .....	41
きのこの豆乳スープ .....	43

## スイーツ

バナナパウンドケーキ .....	45
かぼちゃパウンドケーキ .....	47
ホワイトチョコと紅茶のクッキー .....	49
さつまいもとクルミのホットク .....	51
きなこビスコッティ .....	53
にんじんジャム .....	55
トマトジャム .....	57

# はじめに

## 腸活のススメ。

腸活とは、腸内の善玉菌を育てる活動のこと。  
腸活を行うことで、肥満の予防、老化の予防、免疫力アップ、  
睡眠の質向上などの効果が見込めます。



### 善玉菌を育てよう

#### 01 食物繊維

食物繊維は、小腸で消化されずに大腸まで届く食品成分。  
2種類に分けられ、それぞれの機能に違いがあります。

##### 水溶性食物繊維

- ・善玉菌のエサとなり腸内環境を整える
  - ・血糖値の急上昇を抑える
- 例：海藻類、野菜、果物等



##### 不溶性食物繊維

- ・便のカサを増やすため、腸の運動を活発にして排便を促す
- 例：豆類、穀物、きのこ等



#### 02 低コレステロール

コレステロールの過剰摂取は善玉菌が増えにくくなる。  
そのため、コレステロールの摂取を控えることが大切！

#### 03 減塩

食塩の過剰摂取は悪玉菌が増えやすくなる。  
そのため、食塩の摂取を控えることがポイント！

# オリゴ糖を取り入れてみよう！

突然ですが、オリゴ糖についてご存じですか？

オリゴ糖は、胃や小腸で消化されず、

そのまま大腸まで届く糖で、様々な機能をもっています。



## オリゴ糖の機能

### 01 血糖値を上げにくい

右の図は、オリゴ糖を摂取した人と砂糖を摂取した人の血糖値を測定した実験の結果です。

血糖値の上がり方に違いがあります。

胃や小腸で消化されず、大腸に届く

血液中に糖が流れ込まないため、血糖値を上げにくい

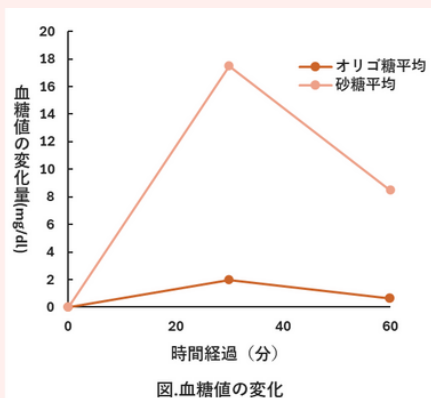


図.血糖値の変化

参照：名古屋学芸大学 応用栄養学研究室データ

## オリゴ糖の機能

### 02 腸内環境の改善

オリゴ糖は大腸に届いたあと、善玉菌のエサとなって善玉菌の増殖をサポートしてくれます。

そのため、腸活にぴったり！

料理への活用もばっちり！

甘さは控えめ。けど…

置き換えるだけで  
摂取カロリー半分

砂糖(約4kcal/g)

オリゴ糖(約2kcal/g)

次ページよりレシピ！

オリゴ糖を使用した  
レシピも掲載しています



# 主食

のせるだけで簡単！

# ねばねば丼



*choukafuRecipe*

みよし市のオクラを使用♪



## 材料（2人分）

ご飯	500g	キムチ	40g
納豆	80g(1パック)	マグロのたたき	60g
オクラ	40g(4本)	しょうゆ	10g(小2弱)
長いも	60g(3cm分)	ごま油	8g(小2)



## 作り方

- 1 オクラを茹で、小口切りにする。
- 2 長芋の皮を剥き、すりおろす。
- 3 ご飯を器に盛りつける。  
各食材を盛り付ける。
- 4 しょうゆ、ごま油をかけて、完成！



## 栄養価

- エネルギー：579kcal
- たんぱく質：18.5g
- 脂質：10.4g
- コレステロール：16mg
- 炭水化物：100.2g
- 食物繊維：9.4g
- 食塩相当量：1.3g



## レシピのポイント

ねばねば食材は水溶性食物繊維たっぷり！  
キムチやごま油で食塩カットに

# 主食

彩りよく可愛らしい！

# たけのこのいなり寿司



覚王山で作られた油揚げと  
刈谷市産のしいたけを使用♪



## 材料 (2人分)

A	油揚げ	80g(4枚分)	B	枝豆(茹で)	15g
	だし汁	200g		いりごま	2g(小1)
	しょうゆ	8g(大1強)		だし汁	50g
	みりん	6g(大1)		しょうゆ	6g(小1)
	オリゴ糖シロップ	6g(小1)		みりん	6g(小1)
	ご飯	400g		酒	5g(小1)
	たけのこ(水煮)	50g(1/4個)		オリゴ糖シロップ	6g(小1)
	にんじん	30g(1/10本)		おろししょうが	3g
	しいたけ(戻し)	12g(2個)		大葉	2g(2枚)



## 作り方

- 鍋にAを入れ、半分に切った油揚げを煮る。  
菜箸をコロコロ転がし、開く。
- たけのこ、にんじん、しいたけを5mm角に切る。大葉を千切りする。鍋にBと切った食材を入れ、煮る
- ボウルにご飯と②、枝豆、ごまを入れ混ぜる。
- 油揚げの中に③を詰め、上に大葉をのせる。



## 栄養価

-  エネルギー：507kcal
-  たんぱく質：14.7g
-  脂質：11.9g
-  コレステロール：0mg
-  炭水化物：83.1g
-  食物繊維：5.7g
-  食塩相当量：1.2g



## レシピのポイント

彩りよく可愛らしい見た目！  
コレステロール0！食塩少なめ！

# 主食

さっぱりおいしい！

# ごま坦々そうめん



日進市産のきゅうりを使用♪



## 材料 (2人分)

A	そうめん	200g(4束)	B	青梗菜	60g(1/3株)
	鶏ひき肉	100g		きゅうり	40g(1/2本)
	ごま油	6g(小1強)		トマト	240g(1.5個)
	甜麴醬	10g(小2弱)		豆乳	30g(大2)
	酒	10g(小2)		合わせ味噌	10g(小2弱)
	オリゴ糖シロップ	12g(小2)		練りごま	10g(小2)
				ラー油	少々



## 作り方

- 1 そうめんを茹でておく。
- 2 鶏ひき肉をごま油で炒め、Aを入れる。
- 3 青梗菜をざく切り、きゅうりを細切りする。  
トマトを角切りする。
- 4 青梗菜を茹でて、水気を切る。ざく切りする。
- 5 Bを合わせる。
- 6 器にそうめんを盛り付け、⑤をかける。  
野菜をトッピングし、ラー油をかける。



## 栄養価

-  エネルギー：575kcal
-  たんぱく質：23.0g
-  脂質：17.9g
-  コレステロール：40mg
-  炭水化物：75.6g
-  食物繊維：5.4g
-  食塩相当量：2.3g



## レシピのポイント

暑い日にぴったり！  
味噌とごまで香りよく減塩に！

# 主食

本格派タイカレー！

# 野菜ゴロゴログリーンカレー



日進市産のなすや  
かぼちゃを使用♪



## 材料 (2人分)

ご飯	400g
鶏むね肉	100g
なす	100g(1本)
かぼちゃ	100g(1/12個)
ピーマン	60g(大1個)
しめじ	60g(2/3パック)
植物油	10g(小2強)

A

ココナッツミルク	300g
グリーンカレーペースト	20g
オリゴ糖シロップ	12g(小2)
ナンプラー(お好みで)	10g(小2)
水	50g



## 作り方

- 1 各食材を一口大に切る。  
ピーマンは長めに、しめじは手でほぐす。
- 2 鍋に植物油をひき、鶏むね肉を炒める。  
かぼちゃ、なす、ピーマン、しめじの  
順で入れ、炒める。
- 3 ④を入れ、弱火で10分ほど煮る。
- 4 器にご飯を盛り、③を盛り付ける。



## 栄養価

-  エネルギー：768kcal
-  たんぱく質：18.8g
-  脂質：31.9g
-  コレステロール：39mg
-  炭水化物：108.2g
-  食物繊維：8.4g
-  食塩相当量：2.3g



## レシピのポイント

カレーペーストで簡単！  
鶏むね肉でコレステロールカット！

# 主食

フライパン1つで調理！

## 豆乳クリームパスタ



東郷町産の玉ねぎを使用♪



## 材料 (2人分)

乾麺パスタ	160g	しめじ	60g	
鶏むね肉	100g	エリンギ	60g	
おろしにんにく	6g	A	豆乳	400g
おろししょうが	6g		水	400g
オリーブ油	10g		コンソメ	5g
玉ねぎ	60g		食塩	1g
ブロッコリー(冷凍)	60g		こしょう	少々



## 作り方

- すべての食材を一口大に切る。
- フライパンにオリーブ油、にんにく、しょうがを入れ炒め、鶏むね肉を加え炒める。
- 鶏肉が白っぽくなったら、玉ねぎ、しめじ、エリンギを加え炒める。
- 全体に軽く火が通ったらAを加え、沸騰させ、乾麺を加えて規定時間通り加熱する。
- ブロッコリーを耐熱容器に入れ、レンジで解凍し和える。
- 器に盛り、こしょうをかける。



## 栄養価

- エネルギー：523kcal
- たんぱく質：28.9g
- 脂質：12.5g
- コレステロール：37mg
- 炭水化物：66.0g
- 食物繊維：10.9g
- 食塩相当量：1.8g



## レシピのポイント

フライパン1つで簡単に！  
鶏むね肉でコレステロールカット♪

# 主菜

キャベツたっぷりヘルシー！

## 豆腐とキャベツのお好み焼き



覚王山で作られた  
絹ごし豆腐を使用♪



## 材料 (2人分)

キャベツ	80g(2枚)
絹ごし豆腐	100g
水	100g
おからパウダー	20g(大3強)
A 薄力粉	80g
めんつゆ(2倍濃縮)	10g(小2)

植物油	8g(小2)
お好みソース	12g(小2)
かつお節	4g
青のり	1g



## 作り方

- 1 キャベツを粗みじん切りにする。
- 2 ボウルに豆腐を入れてつぶし、Aと水を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- 3 フライパンに油を熱し、生地を丸く伸ばし、両面5分間焼く。
- 4 器に盛り、お好みソース、かつお節、青のりをかけて完成。



## 栄養価

-  エネルギー：274kcal
-  たんぱく質：10.4g
-  脂質：8.0g
-  コレステロール：4mg
-  炭水化物：36.1g
-  食物繊維：6.9g
-  食塩相当量：0.7g



## レシピのポイント

卵を使わないレシピ！  
豆腐でふわトロな仕上がりに♪

# 主菜

混ぜるだけで簡単！

# 納豆キムチチヂミ



*choukafu Recipe*

日進市で作られたキムチと  
岡崎市産の納豆を使用♪



## 材料 (2人分)

納豆	80g(2パック)
キムチ	100g
薄力粉	70g
片栗粉	30g
水	100g

A

ごま油	10g(小2強)
酢	20g(小2)
しょうゆ	10g(小2弱)
コチュジャン	6g(小1)
オリゴ糖シロップ	6g(小1)
いりごま	4g(小2)

B










## 作り方

- 1 Aを合わせ、納豆、キムチを入れ混ぜる。
- 2 フライパンをごま油をひき、①を入れ焼く。
- 3 Bを合わせ、つけダレを作る。  
それぞれを器に盛り付け、完成。



## 栄養価

-  エネルギー：342kcal
-  たんぱく質：10.5g
-  脂質：10.4g
-  コレステロール：0mg
-  炭水化物：44.9g
-  食物繊維：6.0g
-  食塩相当量：2.4g



## レシピのポイント

納豆とキムチの相性抜群！  
つけダレなしでも美味しい！

# 主菜

たっぷり野菜！

# れんこん餃子



東郷町産のんにくと  
覚王山で作られた木綿豆腐を使用♪



## 材料 (2人分)

餃子の皮	96g(24枚分)	おろししょうが	8g
植物油	20g(小5)	おろしニンニク	8g
キャベツ	100g(3枚)	片栗粉	6g(小2)
にら	100g(1束)	醤油	12g(小2)
れんこん	100g(1/3本)	酒	12g(小2強)
鶏ひき肉	100g	オイスターソース	10g(小2弱)
木綿豆腐	100g	顆粒中華だし	4g(小1弱)
		こしょう	少々

A



## 作り方

- 1 キャベツ、にら、れんこんを粗みじん切りする。
- 2 ボウルに鶏ひき肉、水気を取った豆腐を入れ、捏ねる。①としょうが、ニンニク、片栗粉を入れ再度捏ねる。
- 3 Aを入れ再度捏ね、皮で包む。
- 4 フライパンに並べ、植物油と水を入れ、焼く。



## 栄養価

- エネルギー：345kcal
- たんぱく質：17.2g
- 脂質：18.2g
- コレステロール：40mg
- 炭水化物：42.3g
- 食物繊維：5.0g
- 食塩相当量：2.7g



## レシピのポイント

木綿豆腐を使用し、あっさりヘルシー！  
れんこんが食感のアクセントに♪

# 主菜

減塩しょうゆ使用で塩分40%カット！

## ツナじゃが



東郷町産の玉ねぎを使用♪



## 材料 (2人分)

じゃがいも	270g(2個)	サラダ油	4g(小1)
玉ねぎ	80g(1/2個)	水	200g
にんじん	60g(1/3本)	減塩しょうゆ	16g(大1弱)
さやえんどう	12g(4本)	オリゴ糖シロップ	8g(小1と1/3)
ツナ	50g(1缶)	こねぎ	2g



## 作り方

- 1 さやえんどうのさやを取り除き、さっと茹で、水にさらす。
- 2 ジャがいもと人参の皮を剥き、1口大に切る。玉ねぎは薄切りする。
- 3 鍋に油をひき、中火で②を炒める。
- 4 全体が馴染んだら、ツナ、①、Aを入れ、ひと煮立ちしたら落し蓋をして10分ほど煮る。
- 5 器に盛り付け、小ねぎを散らして完成。



## 栄養価

- エネルギー：177kcal
- たんぱく質：6.2g
- 脂質：2.2g
- コレステロール：9mg
- 炭水化物：29.5g
- 食物繊維：6.1g
- 食塩相当量：0.8g



## レシピのポイント

ツナを使うことでコレステロールカット！  
食物繊維6g以上摂取できる☆

# 主菜

豚肉不使用！

# 野菜たっぷり八宝菜



刈谷市産のしいたけを使用♪



## 材料 (2人分)

車麩	30g (3個)	A	水	200g
白菜	150g (2枚)		酒	15g (大1)
たけのこ(水煮)	40g		オリゴ糖シロップ	6g (小1)
にんじん	50g (1/4本)		オイスターソース	12g (小2)
しいたけ	30g (2個)		顆粒中華だし	4g (小1弱)
植物油	8g (小2)		片栗粉	10g (大1強)
			水	20g



## 作り方

- 1 車麩は水に20ほど漬けてから強くしぼり、4等分に切る。
- 2 白菜とたけのこは一口大に切る。にんじんは短冊切りにする。しいたけは軸をとり、縦半分に切る。傘は薄切りにする。
- 3 フライパンに植物油を熱し、人参、白菜、しいたけ、たけのこ、車麩の順に加え炒める。白菜がしんなりしたらAを加えて、中火で5分煮る。
- 4 水溶き片栗粉を加え、混ぜながら中火で煮る。とろみがついたら完成。



## 栄養価

-  エネルギー：157kcal
-  たんぱく質：6.0g
-  脂質：4.4g
-  コレステロール：0mg
-  炭水化物：9.8g
-  食物繊維：3.3g
-  食塩相当量：1.7g



## レシピのポイント

豚肉を麩で代用！

コレステロール0レシピ☆

# 主菜

和風でさっぱり！

# 和風豆腐ハンバーグ



日進市産の大葉や  
東郷町産のんにんにくを使用♪



## 材料 (2人分)

合い挽き肉	80g	A	おろしにんにく	2g
木綿豆腐	100g(1/3丁)		酒	10g(小2)
玉ねぎ	60g(小1/3個)		植物油	4g(小1)
大葉	2枚(1枚/人)	B	オリゴ糖シロップ	2g(小1弱)
大根	100g(1/10本)		しょうゆ	14g(小2弱)
片栗粉	8g(大1弱)		みりん	14g(小2弱)
			酒	10g(小2)



## 作り方

- 1 木綿豆腐をペーパーで包み、600w90秒加熱する。水気を切る。玉ねぎをみじん切りし、600w60秒加熱する。
- 2 ボウルにひき肉、①、Aを入れ、よく混ぜる。2等分し、成形する。
- 3 フライパンに油をひき、中火で焼く。焼き色が付いたらひっくり返す。蓋をして弱火で3~4分焼く。
- 4 Bを耐熱容器に入れ、600w40秒加熱する。
- 5 大根をすり下ろす。③を皿に盛り付け、上に大葉、大根を盛り付ける。④を上からかける。



## 栄養価

-  エネルギー：210kcal
-  たんぱく質：10.2g
-  脂質：11.4g
-  コレステロール：28mg
-  炭水化物：12.2g
-  食物繊維：1.6g
-  食塩相当量：1.1g



## レシピのポイント

豆腐を使用し、低コレステロールに！  
大葉や大根おろしの風味を活かし、減塩♪

# 主菜

てんぷら粉で簡単に！

# 野菜たっぷりかき揚げ



東郷町産の玉ねぎを使用♪



## 材料 (2人分)

玉ねぎ	50 g (1/4個)	A	てんぷら粉	30 g
人参	40 g (1/4個)		水	60 g
ごぼう	40 g (1/3本)		食塩	2g (小1/3)
スイートコーン	40 g		植物油	適量
えだまめ	40 g			



## 作り方

- 1 玉ねぎ、人参、ごぼうを千切りし、スイートコーンは水気を切る。枝豆は茹でて、粒を出しておく。
- 2 ①をポリ袋に入れ、少量のてんぷら粉を入れ、振り混ぜる。
- 3 Aを合わせ、②をくぐらせ、油で揚げる。



## 栄養価

- 🌸 エネルギー：270kcal
- 🌸 たんぱく質：4.9g
- 🌸 脂質：13.2g
- 🌸 コレステロール：1mg
- 🌸 炭水化物：29.7g
- 🌸 食物繊維：4.1g
- 🌸 食塩相当量：1.2g



## レシピのポイント

たっぷり野菜で食物繊維豊富！  
彩り野菜で鮮やかな仕上がりに

## 副菜

お弁当にもぴったり！

# ごぼうの唐揚げ





## 材料 (2人分)

A

ごぼう	100g(2/3本)
しょうゆ	12g(小2)
酒	12g(小2強)
おろししょうが	6g(小1強)
片栗粉	20g
植物油	適量










## 作り方

- 1 ごぼうの皮を剥き、3cm幅の半月切りにし、酢水に5分程さらす。水気を取る。
- 2 Aを合わせ、①と混ぜ合わせる。
- 3 片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。



## 栄養価

-  エネルギー：128kcal
-  たんぱく質：1.0g
-  脂質：5.9g
-  コレステロール：0mg
-  炭水化物：9.0g
-  食物繊維：2.9g
-  食塩相当量：0.9g



## レシピのポイント

しょうがで風味豊かに減塩！  
調味料と合わせ、一晩置くとより美味しい！

## 副菜

新食感でおいしい！

# こんにゃくの天ぷら





## 材料（2人分）

A	板こんにゃく	200 g (2/3個)	てんぷら粉	30 g
	醤油	12 g (小2)	青のり	4 g (小2)
	酒	12 g (小2強)	水	34 g
	みりん	12 g (小2)	植物油	適量
	オリゴ糖シロップ	6 g (小1)		
	和風顆粒だし	4 g (小2)		
	水	30 g		



## 作り方

- 1 こんにゃくを厚さ1cm程に切り、茹でる。  
水気を切る。
- 2 鍋にAを入れ、①を煮る。
- 3 てんぷら粉、水、青のりを混ぜ合わせる。
- 4 ②の水気を拭きとり、③にくぐらせて揚げる。



## 栄養価

- エネルギー：235kcal
- たんぱく質：2.7g
- 脂質：14.8g
- コレステロール：1mg
- 炭水化物：16.5g
- 食物繊維：3.3g
- 食塩相当量：1.9g



## レシピのポイント

こんにゃくで食物繊維たっぷり！  
あらかじめ味をつけ、食べやすく

## 副菜

もちとろでおいしい！

# 枝豆とコーンの豆腐もち





## 材料 (2人分)

木綿豆腐	200g(2/3丁)
枝豆(さや付き)	100g
スイートコーン	100g
片栗粉	40g
A 顆粒和風だし	5g(小1)
こしょう	少々
ごま油	20g(小5)

覚王山で作られた  
木綿豆腐を使用♪



## 作り方

- 1 枝豆を茹で、さやから外す。
- 2 ボウルに木綿豆腐を入れ、ホイッパーですり潰す。
- 3 ②にAを入れ、混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにごま油をひき、③をスプーンですくい、両面焼く。



## 栄養価

- 🌸 エネルギー：345kcal
- 🌸 たんぱく質：13.8g
- 🌸 脂質：17.8g
- 🌸 コレステロール：1mg
- 🌸 炭水化物：27.9g
- 🌸 食物繊維：5.2g
- 🌸 食塩相当量：1.1g



## レシピのポイント

おつまみやお弁当にピッタリ！  
冷凍野菜を使うとより簡単♪

## 副菜

簡単に作れる！

# レタスとアボカドのサラダ





## 材料 (2人分)

レタス	300g(1玉)
アボカド	100g(1個)
棒寒天(乾燥)	8g
ごま油	12g(小2強)
しょうゆ	12g(小2)
酢	10g(小2)
オリゴ糖シロップ	12g(小2)
にんにく	4g
ごま	4g(小2)

東郷町産のにんにくを使用♪

A



## 作り方

- 1 棒寒天を水で戻し、食べやすい大きさに切る。  
レタスをちぎり、冷水で洗う。
- 2 アボカドを角切りし、Aと合わせる。
- 3 ①と②を合わせ、ボウルなどに盛り付ける。



## 栄養価

- 🌸 エネルギー：206kcal
- 🌸 たんぱく質：2.2g
- 🌸 脂質：11.7g
- 🌸 コレステロール：0mg
- 🌸 炭水化物：7.2g
- 🌸 食物繊維：4.8g
- 🌸 食塩相当量：0.4g



## レシピのポイント

寒天やアボカドで食物繊維たっぷり！  
手作りドレッシングで減塩♪

## 副菜

お弁当にもぴったり！

# さつまいものきんぴら



日進市産のさつまいもを使用♪

## 材料 (2人分)

A	さつまいも	200 g (1/2本)
	植物油	2 g (小1/2)
	水	10 g (小2)
	しょうゆ	12 g (小2)
	みりん	12 g (小2)
	オリゴ糖シロップ	4 g (小2/3)

## 作り方

- 1 サツマイモを7mm程度の棒状に切り、5分ほど水にさらす。  
フライパンを中火にかけ、植物油をひき、①を入れ、3分ほど炒める。火が通ったらAを入れ、煮絡める。
- 2
- 3 片栗粉をまぶし、180°Cの油で揚げる。

## 栄養価

- エネルギー：164kcal
- たんぱく質：1.1g
- 脂質：1.1g
- コレステロール：0mg
- 炭水化物：33.7g
- 食物繊維：3.8g
- 食塩相当量：1.0g

## レシピのポイント

材料1つで簡単レシピ！  
さつまいもで満足度たっぷり

## 副菜

ヘルシーに食べられる！

# 厚揚げのきのこあんかけ





## 材料 (2人分)

厚揚げ	200g(2枚)	A	水	100g(1/2カップ)
ごま油	10g(小2)		めんつゆ(2倍濃縮)	30g
しめじ	60g(1/3個)		おろししょうが	6g
えのき	60g(1/5個)		片栗粉	4g(小2)
しいたけ	60g(4個)		小ねぎ	2g



## 作り方

- 1 しめじ、えのきを手で割き、しいたけを薄切りする。小ねぎを小口切りにする。
- 2 フライパンにごま油をひき、厚揚げを入れて焼く。器に並べる。
- 3 同じフライパンにAと1を入れて煮る。
- 4 煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、2にかける。小ねぎを散らす。



## 栄養価

-  エネルギー：232kcal
-  たんぱく質：12.7g
-  脂質：15.8g
-  コレステロール：0mg
-  炭水化物：3.7g
-  食物繊維：4.3g
-  食塩相当量：1.0g



## レシピのポイント

主菜にも副菜にも！

しょうがで香りよく減塩できる♪

# 汁物

野菜たっぷり！

# 具だくさんポトフ



東郷町産の玉ねぎを使用♪



## 材料 (2人分)

A	鶏もも肉(皮なし)	100g	水	240g
	じゃがいも	60g(1/2個)	コンソメ	4g(小1弱)
	にんじん	60g(1/3本)	食塩	1g(小1/6)
	玉ねぎ	100g(1/2個)	こしょう	少々
	ブロッコリー(冷凍)	60g	オリーブオイル	4g(小1)
			パセリ	少々



## 作り方

- 1 具材を1口大に切る。
- 2 鍋に水、コンソメを入れ、ブロッコリー以外の食材を入れる。
- 3 煮立ったらブロッコリーを入れ、再度煮る。  
食塩、こしょうを入れる。
- 4 器に盛り付け、オリーブオイル、パセリを散らす。



## 栄養価

- 🌸 エネルギー：132kcal
- 🌸 たんぱく質：10.4g
- 🌸 脂質：4.3g
- 🌸 コレステロール：44mg
- 🌸 炭水化物：10.7g
- 🌸 食物繊維：6.1g
- 🌸 食塩相当量：1.5g



## レシピのポイント

たっぷり野菜で食べ応え抜群！

皮なし肉を使うことで低コレステロールに♪

# 汁物

きのこがいっぱい！

# きのこの豆乳スープ

*choukafu Recipe*



覚王山で作られた豆乳を使用♪



## 材料 (2人分)

しめじ	50g(1/2袋)	オリーブオイル	2g(小1/2)
えのき	50g(1/2袋)	水	150g
まいたけ	50g(1/2袋)	豆乳	150g
ベーコン	34g(2枚分)	めんつゆ	20g(小4)









## 作り方

- きのこの石づきをとり、えのきは半分に切る。  
ベーコンを細めに切る。
- 鍋にオリーブオイルを入れ熱し、ベーコンを炒める。
- ①を入れ、さっと炒めたら水とめんつゆを入れ、少し煮る。
- 豆乳を追加し、5分ほど煮る。



## 栄養価

-  エネルギー：110kcal
-  たんぱく質：6.3g
-  脂質：6.1g
-  コレステロール：10mg
-  炭水化物：4.7g
-  食物繊維：3.3g
-  食塩相当量：1.1g



## レシピのポイント

スープだけで食物繊維がたっぷり！  
簡単調理で手間いらず♪

スイーツ

卵なしで簡単に作れる！

# バナナパウンドケーキ





## 材料 (18×8cmパウンドケーキ型)

薄力粉	105g
ベーキングパウダー	4.8g
バナナ	240g
くるみ	40g
上白糖	50g
豆乳	65g
植物油	40g

覚王山で作られた豆乳や  
愛知県産の薄力粉を使用♪



## 作り方

- 1 オープンに180℃に予熱する。
- 2 くるみを小さく砕きボウルに入れる。  
潰したバナナを加える。
- 3 上白糖、豆乳、植物油を順に加え、その都度混ぜる。
- 4 粉類を振り入れ、サクッと混ぜる。
- 5 クッキングシートを敷いた型に流し入れ、180℃で30分程焼く。



## 栄養価

- 🌸 エネルギー：1460kca
- 🌸 たんぱく質：70.4g
- 🌸 脂質：70.4g
- 🌸 コレステロール：1mg
- 🌸 炭水化物：186.6g
- 🌸 食物繊維：8.9g
- 🌸 食塩相当量：0.8g



## レシピのポイント

バナナたっぷり、食物繊維たっぷりのパウンドケーキ！  
くるみがアクセントに♪

スイーツ

卵なしで簡単に作れる！

# かぼちゃパウンドケーキ





## 材料 (18×8cmパウンドケーキ型)

かぼちゃ	210g
植物油	82.5g
砂糖	37.5g
豆乳	97.5g
薄力粉	157.5g
ベーキングパウダー	10.5g

日進市産のかぼちゃや  
覚王山で作られた豆乳を使用♪



## 作り方

- 1 オープンに180℃に予熱する。
- 2 かぼちゃの種を取り、皮を剥く。  
レンジで柔らかくなるまで加熱し、つぶす。冷ます。
- 3 ボウルに植物油と砂糖を入れ、クリーム状になるまで混ぜる。①と豆乳を順に入れ、混ぜる。
- 4 粉類を振るい入れ、サクッと混ぜる。
- 5 クッキングシートを敷いた型に流し入れ、180℃で35～40分程焼く。



## 栄養価

- エネルギー：1099kca
- たんぱく質：12.0g
- 脂質：56.8g
- コレステロール：1mg
- 炭水化物：137.5g
- 食物繊維：8.1g
- 食塩相当量：1.2g



## レシピのポイント

かぼちゃを使用したしっとりケーキ！  
薄力粉を米粉に変えてもおいしくできます☆

## スイーツ

チョコの程よい甘み

# ホワイトチョコと紅茶のクッキー



覚王山で作られた豆乳や  
愛知県産の薄力粉を使用♪



## 材料（15枚分）

薄力粉	150g	豆乳	50g
ベーキングパウダー	5g	紅茶の茶葉	2g(1パック)
はちみつ	20g	ホワイトチョコレート	30g
植物油	20g		



## 作り方

- 1 オープンに180℃に余熱する。
- 2 茶葉を豆乳に入れ、置いておく。上白糖、植物油を入れ混ぜる。
- 3 薄力粉とベーキングパウダーを振るい入れ、サクッと混ぜる。チョコを加える。
- 4 生地をスプーンですくい、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- 5 オープンで180℃20分ほど焼く。



## 栄養価

- エネルギー：977kcal
- たんぱく質：15.9g
- 脂質：34.1g
- コレステロール：7mg
- 炭水化物：155.4g
- 食物繊維：5.1g
- 食塩相当量：0.9g



## レシピのポイント

卵不使用のクッキー！  
チョコと紅茶の相性抜群！

## スイーツ

韓国のお菓子をアレンジ

# さつまいもとくるみのホットク



愛知県産の薄力粉や  
日進市産のさつまいもを使用♪



## 材料 (6枚分)

A	薄力粉	100g	さつまいも	100g(1/4本)
	白玉粉	100g	くるみ	40g
	インスタントドライイースト	3g	黒砂糖	20g
	砂糖	9g	シナモン	8g(小4)
	食塩	2g		
	水	130g		



## 作り方

- 1 ボウルにAを入れ、ひとまとまりになるまで捏ねる。
- 2 オーブンの発酵機能で生地が2倍になるまで、30℃40分発酵させる。
- 3 さつまいもをレンジで加熱し、皮をとり、つぶす。
- 4 くるみを粗みじん切りする。
- 5 ③と④を合わせ、黒砂糖とシナモンも入れる。
- 6 生地を6等分し、15分ほど寝かせる。⑤を包む。フライパンで焦げ目がつくくらいまで両面焼く。



## 栄養価

- 🌸 エネルギー：627kcal
- 🌸 たんぱく質：10.3g
- 🌸 脂質：15.3g
- 🌸 コレステロール：0mg
- 🌸 炭水化物：112.4g
- 🌸 食物繊維：5.4g
- 🌸 食塩相当量：1.1g



## レシピのポイント

さつまいもとクルミで食物繊維たっぷり！  
白玉粉で冷めてもモチモチ♪

# スイーツ

昔ながらのなつかしさ

## きなこのビスコッティ





## 材料（20本分）

米粉	65g
片栗粉	15g
きな粉	20g
ベーキングパウダー	3g
砂糖	30g
植物油	15g
水	50g








## 作り方

- 1 オーブンを180℃に余熱する。
- 2 粉類を合わせて振るう。  
植物油を加え、全体が馴染むまでホイッパーで混ぜる。
- 3 ②に少しずつ水を入れ、まとまるまでゴムベラで混ぜる。
- 4 天板にクッキングシートを敷き、③を厚さ1cmの長方形に成形する。
- 5 180℃15分焼く。少し冷ましてから厚さ1cmに切り、断面を上にして、150℃20～25分焼く。



## 栄養価

-  エネルギー：627kcal
-  たんぱく質：10.2g
-  脂質：19.9g
-  コレステロール：0mg
-  炭水化物：100.4g
-  食物繊維：4.0g
-  食塩相当量：0.5g



## レシピのポイント

きな粉の香りと自然な甘さを生かしたビスコッティ！  
シナモンやココアなどアレンジもできます♪

スイーツ

野菜ジュースのような味わい  
にんじんジャム





## 材料（1瓶分）

人参	400g(2本)
オリゴ糖シロップ	240g
レモン汁	35g(大2強)
水	適量



## 作り方

- 1 人参の皮を剥き、薄切りする。  
大きめな鍋に①と半量のグラニュー糖を入れる。
- 2 ひたひた位まで水を入れる。
- 3 中火で人参が柔らかくなるまで煮詰める。  
ミキサーに③の人参と少しの煮汁を加え、ペースト状にする。
- ④を鍋に戻し、少しの煮汁と残りのグラニュー糖を加え、木べらで混ぜながら、煮詰める。焦鍋底にあとが付くまで水分が飛んだら完成！



## 栄養価

- エネルギー：921kcal
- たんぱく質：2.1g
- 脂質：0.4g
- コレステロール：0mg
- 炭水化物：234.1g
- 食物繊維：11.2g
- 食塩相当量：0.4g



## レシピのポイント

オリゴ糖を使用した腸活にピッタリ野菜ジャム！  
にんじんが苦手な方でも食べやすい味♪

スイーツ

トマトの優しい甘さ

# トマトジャム





## 材料 (1瓶分)

トマト	300g
オリゴ糖シロップ	180g
レモン汁	15g







## 作り方

- 1 トマトはへたをくり抜き、反対側の部分に浅く十字に切り込みを入れる。
- 2 鍋に湯を沸かし、おたまにトマトをのせ、湯に20秒ほどつけて取り出す。
- 3 2を冷水につけて皮をむく。
- 4 1cm角に切る。
- 5 鍋に全ての材料を入れ、弱火で混ぜながらとろみがつくまで30分程煮る。
- 6 強火で5分ほど煮詰め、全体にとろみをつける。



## 栄養価

-  エネルギー：831kcal
-  たんぱく質：3.1g
-  脂質：0.6g
-  コレステロール：0mg
-  炭水化物：206.6g
-  食物繊維：6.0g
-  食塩相当量：0.0g



## レシピのポイント

スイーツ感覚で野菜を摂取！  
オリゴ糖シロップで手軽に腸活♪

愛知の野菜で  
おいしく腸活！



**名古屋学芸大学**

**管理栄養学部**

**応用栄養学研究室**

<https://www.nuas.ac.jp/>