

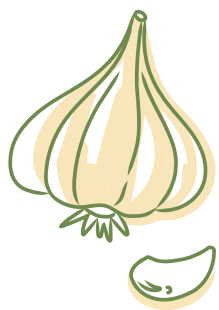
GUT HEALTH

By Eri Kempinski

MASTER CLASS

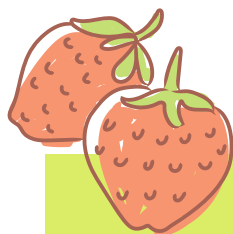
GUT HEALTH RECIPE BOOK





GUT HEALTH RECIPE BOOK

腸の細菌が喜ぶ美味しくて家族みんなで食べられる腸整レシピ



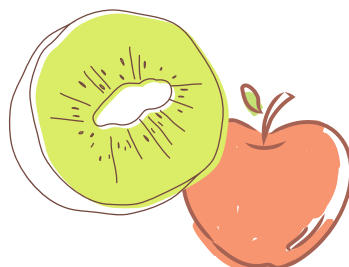
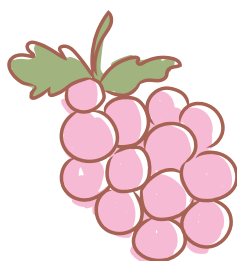
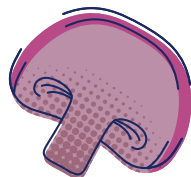
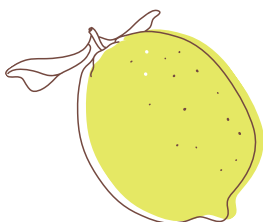
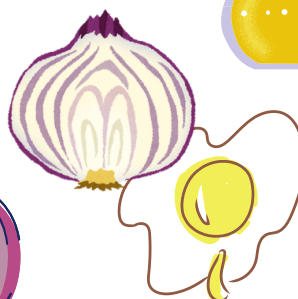
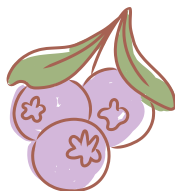
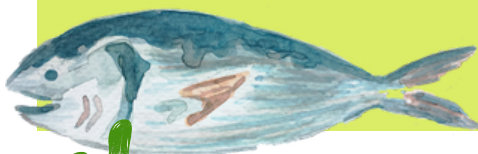
腸の健康は、私たちの体と心の健康に直結しています。

このレシピ集では、腸の細菌が喜ぶ食材を使いながら、家族みんなで美味しく食べられる工夫を紹介しています。

- ✓発酵食品や食物繊維を上手に取り入れるコツ
- ✓野菜や豆、穀物を家族が喜ぶ味にアレンジするアイデア
- ✓忙しい日でも簡単に作れる調理法



家族みんなの健康を守りながら、毎日の食事作りを美味しく、もっと楽しく。
腸にやさしいだけでなく、食卓が笑顔であふれるレシピです。



Red Onion Koji

腸内細菌の多様性をサポートする
万能発酵調味料玉ねぎ麹

【材料】

玉ねぎ 300g

米麹 100g

塩 35g

※保存容器は煮沸消毒か
アルコール消毒をする



【作り方】

1. ボウルの中で米麹と塩を混ぜる
2. 1. の中に玉ねぎをすりおろす
3. よく混ぜる
4. 保存容器に入れて常温に置き、
毎日1回かき混ぜる。
5. 1~2週間ほどで茶褐色になり、とろみとコンソメのような強い香りが
出てきたら完成！できるだけ早く取り入れたい！そんな人は炊飯器の
保温機能を使って、蓋を開けたまま一晩放置したら完成という方法も

【💪腸内細菌メモ】

加熱せずに食べると、発酵の“生きた菌”＝プロバイオティクスをしっかりと腸まで届けられる！
玉ねぎに含まれる天然のプレバイオティクスと、麹菌による発酵の力が合わさり、腸内細菌が
よろこぶ最強コンビ調味料に。さらに紫玉ねぎを使えば、抗炎症作用もプラス。
毎日の料理にちょい足しするだけで、腸活効果がぐんとアップします。
加熱して食べても、ポストバイオティクスとして働いてくれます。色々なお料理にコンソメ代わ
りに使うと◎

Nira Shoyu Koji

ご飯にもパンにもパスタにもよく合う！

【材料】

ニラ 100g

米麴 100g

醤油 150ml（麴が乾燥なら30ml足す）

※保存容器は煮沸消毒かアルコール消毒をする



【作り方】

1. ニラはみじん切りにしておく
2. 1に麴を混ぜる
3. 2をガラスの保存容器に入れる
4. 醤油を注いでしっかりニラと麴を浸して常温で5~7日間の発酵させるだけ（毎日かき混ぜて発酵をすすめます）

【👉腸内細菌メモ】

ニラは食物繊維やフラクトオリゴ糖が豊富で、腸内細菌のエサに。抗酸化成分（アリシンやポリフェノール）も含み、腸内の炎症をやわらげるサポートにもなります。

醤油麴からは、麴菌や乳酸菌由来の酵素、ペプチド、オリゴ糖が含まれ、腸内で短鎖脂肪酸を作る菌のエサとなり、腸内細菌の多様性をサポート。

このニラの食物繊維と+醤油麴の発酵成分で腸内の有益な菌が増えやすくなります。

お肉などの動物性タンパク質と合わせると、腸内での炎症性代謝物を抑え、バランスを整えるのにも役立ちます。アボガドトーストにトッピングしても、スープのアクセントにしても、パスタに和えても、ホカホカご飯やおじやに乗っけて食べても美味しすぎる！

Water Kimchi

キムチのなんと10～100倍の菌が取れる！
おうちで簡単に作れる発酵食品

【材料】

お好きな野菜や果物 500g
(にんじん、きゅうり、大根、白菜、玉ねぎ、
りんご、なしなど)
ニンニク 1カケ
生姜 1カケ
お米の研ぎ汁 500ml
塩 小さじ1
黒糖やオリゴ糖 小さじ1
鷹の爪 お好みで



【作り方】

1. 米のとぎ汁は2～3回目にといだものを使う
2. 鍋に米のとぎ汁、塩、砂糖を入れ沸騰させる
3. 材料は皮をつけたまま食べやすい大きさにカットし、清潔な保存容器に入れる。
4. 粗熱が取れた①に、生姜スライス、にんにくスライス、お好みで鷹の爪を加えて、②に材料が浸かるまで注ぎ入れる。
5. 半日～1日、常温で保存し、小さい泡がぷつぷつと出てきたら 冷蔵庫に移し、
6. 約1週間を目安に食べきる

【🐔腸内細菌メモ】

色々なお野菜を入れることで、野菜表面に持つそれぞれに異なる菌や含まれる糖質によってより多くの菌が育ちます。つけ汁にも有益な菌がたっぷり！納豆にかけたり、お味噌汁にちょい足ししたりして消費してみてくださいね。冷麺のつゆ（醤油とお酢をちょい足し！）にもピッタリ！



Homemade Soy Kefir

自家製大豆ケフィア

【材料】

ケフィア菌 1包

有機無調整豆乳（*常温に戻しておく） 1L



【おすすめの原材料】

ケフィア用菌種

スジャータ有機豆乳

【作り方】

1. ガラス製の瓶や容器にケフィア菌の粉をまく
2. 常温に戻しておいた豆乳を注ぐ
3. 24～36時間常温で発酵させる
4. 固まったら冷蔵庫へ、豆乳ヨーグルトは牛乳で作る場合に比べてゆるくなります

【💪腸内細菌メモ】

豆乳ケフィアは「プロバイオティクス（菌そのもの）」と「プレバイオティクス（菌のエサ）」が一緒にとれる、まさにシンバイオティクス食品！ケフィアにはヨーグルトの約10倍の菌が存在。より多くの多様な菌を一度に摂ることができます。そのまま食べてもちろん◎、スムージーに、ポテトサラダに、カレーの仕上げに上から回しかけたり、豆乳の代わりにドレッシングに使っても手軽に多くの菌種をお腹に届けることができます。

Amaranth

プチプチが美味しい！

水溶性食物繊維×レジスタントスターチで腸の健康そして鉄分補給にもなるスーパー雑穀アマランサスの炊き方

【材料】

アマランサス 160g (1カップ)
生姜薄切り 20g
お水 600cc
海の天然塩 小さじ1と1/3



【作り方】

1. お鍋を温め、アマランサスは洗わず鍋に入れる
2. 香り飛ばすために軽く炒る。
3. パチパチ音がなってきたら、お水を一気に入れる
4. 生姜を入れ強火で沸騰させる
5. 沸騰して、アマランサスが鍋の中で回り始めたら火を中火にして溢れないくらいの火加減にして蓋をして炊く
6. 10分経ったら、小さじ1の塩を入れて軽く混ぜる
7. もう少し火加減を弱くしてもう15分炊く
8. とろみがついてきたら炊き上がり。水っぽい場合は火を強くして水気を飛ばす
9. 生姜と取り除いたら出来上がり

【使い方/保存の仕方】

スパゲティに、ドレッシングに、炒めものに加えても◎ 雑穀ご飯の上にかけて醤油を垂らして食べても◎
使わない分は、ガラスの容器またはグッキングシートなどに少量ずつ包んで冷蔵庫や冷凍庫へ。
冷蔵庫保存1週間。

【💪腸内細菌メモ】

アマランサスは食物繊維や難消化性デンプンが豊富で、腸内細菌のエサになる“プレバイオティクスのな穀物”。さらに、冷えていない暖かい状態でもレジスタントスターチが豊富という珍しい食べ物。鉄分も豊富なので、離乳食期から大人まで積極的に食べたい食材。

Red Cabbage Salad

2歳児から大人が爆食する紫きゃべつサラダ🥗

【材料】

紫キャベツ 500g
にんじん 100g
海の天然塩 小さじ1（キャベツ下搾え用）
オリーブオイル 大さじ3
玉ねぎ麴 大さじ1（または塩小さじ半）
はちみつ 大さじ1
レモンしぼり汁または濁りりんご酢 大さじ1
海の天然塩 適量
（玉ねぎ麴使用の場合は小さじ半ほど、最後に味にし
まりがでるようお好みで）



【作り方】

1. キャベツ、そしてにんじんは千切りに
2. キャベツに塩小さじ1をふりかけもみ下搾えをします
15分ほど置いて余分な水分を流します
3. 残りの調味料を混ぜて、お好みで胡桃やピーナッツを混ぜて完成
パセリなどハーブを混ぜても美味しいですよ🌿
にんじんを入れない際は、紫キャベツだけなら600gで作れます

【👉腸内細菌メモ】

腸内細菌が喜ぶ「紫色パワー」満載！

紫キャベツに含まれる天然の紫の色素は、腸内細菌の大好物であると同時に、強力な抗炎症作用を持ちます。

食物繊維も豊富で、腸のバリア機能の修復までサポートできる、まさに“食べる腸内ケア”サラダ！

Cucumber salad

子どもも大人も箸が止まらないプロバイオティクス
きゅうりサラダ

【材料】

きゅうり 薄切り輪切り 250g
紫玉ねぎ 薄切り半月切り 30g
サワークリーム 200g
オリーブオイル 大さじ2
濁りリンゴ酢 大さじ1
塩・胡椒 適量
ディル 大さじ1



スパイスの効いたカレーに、揚げ物などの箸休めに。
味のしっかりしたお料理との相性バッチリ！
マイルドなサワークリームときゅうりのさっぱり感が
口の中さっぱりにしてくれます。

【作り方】

1. きゅうりを薄切りの輪切りにしておく
2. その他の材料を全て混ぜ合わせて出来上がり！

【👉腸内細菌メモ】

きゅうりと紫玉ねぎの豊富な水溶性食物繊維に、サワークリームと濁りリンゴ酢のプロバイオティクス、紫玉ねぎとリンゴ酢、オリーブオイル、ディルの抗炎症成分、そして抗酸化成分が加わった、腸内細菌が喜ぶ黄金バランスサラダ。

ディルに含まれる抗炎症成分や、オリーブオイルのポリフェノールが腸のバリア機能もサポート。ディルが消化もサポートしてくれるから、消化に負担のかかりやすい揚げ物との相性もバッチリ！

このサラダを添えるだけで、胃腸への優しさがぐんとアップ◎

“食べるだけで腸が整う”一皿！

腸内細菌が喜ぶ食材がしっかり揃ってる、シンプルながら機能性の高いサラダです。

Home made Sour Cream

簡単自家製サワークリーム

【材料】

(動物性の場合)

生クリーム 1パック200ml

プレーンヨーグルト 大さじ3〜4

(植物性の場合)

豆乳ホイップ：200g

豆乳ヨーグルトまたはケフィア*（無糖）：100g

レモン汁：小さじ2（酸味付け）

塩：ひとつまみ（お好みで）



【おすすめの原材料】

★自家製豆乳ケフィア*は、自分で作ることができます。以下にリンクしているケフィア用菌種の説明に従ってください。

ケフィア用菌種 と スジャータ有機豆乳

【作り方】

1. 生クリームまたはホイップとヨーグルト（またはケフィア）を煮沸消毒した瓶に入れてよく混ぜる
2. 蓋を閉じ、温かい場所に半日以上放置しておく
3. 固まったら出来上がり。酸味や固さはヨーグルトの量と放置時間によって好みに調節可

*放置時間を長くとるほど発酵が進み、酸味が強くなります。

豆乳サワークリームの場合は、1日ほど発酵を進めると酸味と風味が増します。

冷蔵庫で7~10日間ほど保存可能。

【🦠腸内細菌メモ】

乳酸菌由来のサワークリームももちろん有益ですが、豆乳由来に変えることで、豆乳のプレバイオティクスやアミノ酸も同時に取れるより有益性の高いサワークリームに。

サラダに、スープのトッピングに、お肉に添えても美味しい発酵食品です。

Natto Dressing

温野菜との相性抜群、プレバイオティクス
プロバイオティクス両方取れちゃうドレッシング

【材料】

納豆 1パック
エキストラバージンオリーブオイル 50ml
にがりりんご酢（元レシピは酢） 大さじ1
醤油 50ml
玉ねぎ（あれば紫玉ねぎ） 25g
にんじん 25g
ブルーベリー（またはりんご） 25g



【作り方】

1. 全ての材料をミキサーで混ぜ合わせる。
 2. 納豆のつぶつぶを残したい場合は、他原料をミキサーにかけた後、ひきわり納豆を混ぜ合わせる。
- 冷蔵庫で最長5～7日間保存可。

【💪腸内細菌メモ】

チーズのような味わいでコクのあるドレッシング。生野菜、温野菜、揚げ物など、なんでもよく合います😊
にがりりんご酢が入ることで納豆に加えてさらに発酵の力を腸に届けます。
ブルーベリーを加えることで、りんごよりもさらに多い抗炎症物質を摂ることができます🍇

Tamanegi Koji Dressing

抗炎症作用 & プロバイオティクス & プレバイオティクス
が取れる玉ねぎ麹ドレッシング

【材料】

玉ねぎ麹 大さじ1
オリーブオイル 大さじ1
豆乳 大さじ2
メープルシロップ 小さじ1
胡椒 お好みで
炊いたアマランサス 小さじ2 (あれば、なくても○)



【作り方】

1. アマランサスを入れる場合は事前に炊いておく
2. その他の材料を混ぜて好きなサラダにかけるだけ

【💪腸内細菌メモ】

抗炎症作用 & プロバイオティクス & プレバイオティクス全て入った万能ドレッシング。
葉物によく合います。アマランサスが加われば、さらにプレバイオティクスがUP、鉄分も取れて、
食感もプチプチ美味しいドレッシングです。

Gut Saving Salad

多種多様な植物性食品を腸に届ける腸整サラダ
& 何にでも合う！万能ドレッシング！

【材料】

好きな野菜やフルーツ（以下におすすめあり） 500g

★ドレッシング

オリーブオイル 大さじ2.5

醤油 大さじ2

はちみつ 大さじ1

ごま油 大さじ1

ニンニク 2つみじん切り

生姜みじん切り 大さじ2

レモン汁 少々

胡椒 少々



【おすすめの具材】

サニーレタス、きゅうり、にんじん、パプリカ（赤・黄色・オレンジなど）、ブロッコリースプラウト、紫たまねぎ、マッシュルーム、トマト、プラム、すもも、ネクタリン、ザクロ、いちじく、胡桃、ひまわりの種、かぼちゃの種など

【作り方】

1. サニーレタスは手でちぎって食べやすい大きさに
2. その他の野菜は薄く細く切っておく
3. 全てをボウルに盛り付ける
4. ドレッシングの材料を全て混ぜて3に乗せて完成

【💪腸内細菌メモ】

多種多様な野菜を加えることで、より腸内細菌も喜ぶサラダに。

ポイントは、甘酸っぱいフルーツと種子やナッツを加えること。味そして食感共にアクセントになって止まらないサラダになります。

このドレッシングがあれば、どんな野菜やフルーツも美味しく食べられちゃう。子供もよく食べるサラダです。BBQなどお肉をたくさん食べるときに腸整バランスを整えるものとしても◎

Kefir Potato Salad

食べ物の力を最大限活かした腸の細菌が喜ぶポテトサラダ

【材料】

じゃがいも 400g
にんじん 1/4 (日本サイズ) 1/2 (ドイツサイズ)
きゅうり 1本 (日本サイズ) 1/3 (ドイツサイズ)
ケフィア 100ml
お酢 大さじ1
メープルシロップ 小さじ1
玉ねぎ麴 大さじ1 (天然塩なら小さじ半)
天然塩 小さじ 1
こしょう お好みで
パセリ トッピングお好みで



【作り方】

1. じゃがいもは皮付きのまま串が通る柔らかすぎないくらいまで茹でる。
2. 人参はいちょう切りにして、軽く蒸しておく
3. きゅうりは輪切りまたは半月切りにしておく
4. 全てを混ぜて、数時間置いてから食卓へ！ (一晩おくとさらに味が深くなります)

【🍌腸内細菌メモ】

冷えたじゃがいもが腸の菌がモリモリ食べるレジスタントスターチを届け、マヨネーズの代わりにケフィアで多種多様なプロバイオティクスを届けて菌ファミリーを元気にします。

ジャガイモは潰さず噛む回数が増える、ドイツスタイルで。

生の玉ねぎは苦くて苦手なお子様もたまねぎ麴なら食べやすいポテトサラダです。

Tomato Salad

シンプルトマトサラダ

【材料】

トマト 250g
紫玉ねぎ 60g
オリーブオイル 大さじ1.5
天然海塩 小さじ1/3 お好みで調整
こしょう お好みで
葉野菜（ルッコラや、ビーツの葉っぱなど）お好みで



【作り方】

1. トマトを1 cm四方にきる
2. 紫たまねぎを5mmくらいの荒めのみじん切りにする
3. ボウルにそのほかの調味料を混ぜて、葉野菜に追加でオリーブオイルとお塩少々をかけてその上にのせる

【🍌腸内細菌メモ】

トマトの抗炎症物質「リコピン」は油と摂取することで吸収率が上がります。そこに生の紫たまねぎが加わることでさらに体の炎症をとるサラダに変わります。
フレッシュなトマトを美味しくシンプルに食べる腸整レシピです。

Celery Furikake

セロリ丸ごとご飯がすすむふりかけ

【材料】

セロリ（葉つき） 250g
戻した昆布（出汁を取り終わったものの再活用◎） 25g
ごま油 大さじ1
ごま 小さじ1と半
塩 小さじ半



【作り方】

1. セロリの茎の部分を2～3mmの厚さにカットしておく。葉の部分も5mm～1cmくらいに細かく刻んでおく。昆布も少し大きめのみじん切りに
2. ごま油を引いたフライパンに茎から炒める
3. 茎が少し透明になってきたら葉の部分を入れてさらにしんなりするまで炒める
4. しんなりしたら昆布を混ぜて、ごまと塩を加えてよく混ぜたら完成

【💪腸内細菌メモ】

セロリには水溶性・不溶性両方の食物繊維が含まれ、腸内細菌のエサになると同時に腸の動きを助けます。葉の部分には抗酸化成分ポリフェノールも豊富なのでできるだけ葉付きの自然栽培を選ぶ。出汁を取った後の昆布にもフコイダンやアルギン酸といった水溶性食物繊維が残り、腸内細菌を育てるプレバイオティクス効果があります。ごまには発酵性のあるゴマリグナンや食物繊維が含まれ、善玉菌の活性を助けるご飯が進むふりかけです。納豆に混ぜても◎

Multi-Grain Vegetable Soup

必要なものの全てがこの一品に！雑穀野菜スープ

【材料】

昆布 10cnほど（干し椎茸を加えても◎）
お好きな野菜 200g
ヒエまたはアワ 大さじ1
水 3~4カップ
玉ねぎ麴 大さじ3~4 なければ塩 小さじ1



【作り方】

1. 鍋に野菜と昆布と水を入れて沸騰させる
2. 雑穀を入れて中弱火でコトコト30分煮る
3. 火を止めてお椀によそう前に玉ねぎ麴を入れて完成

【初めての雑穀おすすめ】

もちきび・あわ・ひえ3種ミックス 

<https://item.rakuten.co.jp/ja-sano/100000794-d/>

【👉腸内細菌メモ】

食物繊維とプロバイオティクスが豊富に取れるスープ。玉ねぎ麴を使えばプレバイオティクスも。（事前にお配りしているミニBOOKにレシピがあります。）

忙しい時でもいつでも常備できる乾物（昆布や干し椎茸、雑穀）と野菜があればできちゃうから、細菌たちに餌を届けたいけど楽したいときに簡単にできちゃうおすすめの一品です。

おすすめの具はキャベツや玉ねぎ、ネギ、大根、きのこ類など。プレバイオティクスが入ると細菌たちもさらに喜ぶ一品になります。プレバイオティクスは熱に強い成分が多く、スープにしても腸に届き有益に働きやすい。

Tofu Stir Fried

豆腐とたっぷり野菜の甘辛炒め

【材料】家族4人前

お好きな野菜 650g
(玉ねぎ、パプリカ、青梗菜、きのこ、ニンジン
ブロッコリー茎ごとなど)
木綿豆腐 200g
片栗粉 適量
オリーブオイル 大さじ3
醤油 大さじ3
みりん 大さじ3
酒 大さじ2



【作り方】

1. 全ての具材を食べやすい大きさに切る
2. 木綿豆腐には両面片栗粉をまぶしておく
3. フライパンにオリーブオイルをひき、2をきつね色になるまで全面をやく
4. 残りの野菜を入れて火が通るまで炒める
5. 野菜に火が通ったら、調味料を全て入れアルコールを飛ばし具材全てが絡んだら出来上がり

【👉腸内細菌メモ】

この一皿の主役は多様な野菜650g。水溶性・不溶性の食物繊維やポリフェノールがバランスよく摂れて腸内細菌の多様性を育てるのに最適です。プレバイオティクス効果があり善玉菌のエサになる玉ねぎやブロッコリー。きのこ類はβ-グルカンなどの発酵性食物繊維が豊富で、腸内で短鎖脂肪酸の産生を促します。

木綿豆腐は大豆由来の良質なたんぱく質と大豆オリゴ糖を含み、腸内細菌に直接エサを与えながら腸管を傷めない優しいタンパク源。炒め調味料の醤油・みりん・酒は発酵調味料で、料理にうま味を加えると同時に発酵由来の微量成分が腸内細菌の活動を後押しします。

ブロッコリーは、炒める前に電子レンジ600wで2分ほど加熱すると含まれるスルフォラファンを効率的に摂取できます。

Beets greens Tempura

食べ物の力全てを届ける根菜の葉っぱでかき揚げ

【材料】家族4人前

お好きな根菜の葉っぱ 100g

(人参の葉っぱ、大根の葉っぱ、ビーツの葉っぱなど
可食葉っぱ部分)

その他の好きな野菜 200g

(人参、ズッキーニ、玉ねぎなど)

全粒粉 大さじ6

片栗粉 大さじ2.5

水 80ml ~ 100ml

お塩 一掴み

オリーブオイルまたはひまわり油 (ハイオレイック油
推奨) 適量



【作り方】

1. 葉物は3~5cmくらいに刻む
2. その他の野菜も千切りに
3. 全粒粉、片栗粉、水、お塩を混ぜておく
4. 3と野菜全てを混ぜ合わせる
5. フライパンに油をひき、両面揚げる

【🍌腸内細菌メモ】

腸内細菌が喜ぶプレバイオティクス、そしてポリフェノールたっぷりの野菜に全粒粉が加わって腸整度の高い揚げ物の出来上がり。

根菜の葉っぱが手に入ったら是非やっていただきたい、野菜がたっぷり取れる、子どもたちもおやつ感覚で食べれるかき揚げです。

Super Plant-Base Pasta

全粒粉パスタと豆を美味しく食べるパスタ

【材料】（大人2人+子ども2人分）

全粒粉パスタ 200g

ニンニク 大3カケみじん切り

玉ねぎ薄いスライス 1個半

ひよこ豆 200g

野菜 250g

（トマト、ミニトマト、ナス、マッシュルームなど）

はちみつ 大さじ1.5

塩（ハーブソルトだとより◎） 3つまみ

トマトペースト 大さじ2

ギリシャヨーグルト 大さじ2（ヨーグルトなら3）

パルメザンチーズまたは粉チーズ 30g またはクリームチーズ 大さじ1

（仕上げ用）チリパウダー、タバスコ、パルメザンチーズ、黒胡椒、パセリ、バジルなど



【作り方】

1. 大きめのフライパンに多め（大さじ5）のオリーブオイルをひき、ニンニク、玉ねぎをいれ中火でしんなりするまで炒める
2. 野菜、トマトペースト、ハチミツをいれて混ぜ合わせながら野菜に火を通す
3. パスタの茹で汁またはアクアファバ（ひよこ豆の茹で汁）を1カップ入れる
4. 茹で上がったパスタ、ギリシャヨーグルト、パルミジャーノチーズをおろしたものをフライパンに入れ混ぜ合わせる
5. 全体にソースが行き渡ったら塩で味を整えて好きな仕上げ用トッピングを乗せて完成

【👉腸内細菌メモ】

このスーパーパスタには、食物繊維とレジスタントスターチ、天然のプレバイオティクス、抗炎症作用など全て勢揃い！

発酵乳製品のうま味と“死菌”の刺激（ギリシャヨーグルト・パルメザンチーズ）など、腸の善玉菌が喜ぶ食材がたっぷり。たとえ加熱により菌が死んでも、“死菌”は腸の免疫細胞を刺激し、有益菌のエサになることも。まさに「おいしくて、腸にいい」が叶うごちそうパスタ。

Amaranth Mashroom Pasta

森のたらこ！アマランサスの和風パスタ

【材料】（大人1人分）

パスタ 80g
炊いたアマランサス（炊き方はP6） 80g
好きなキノコ 80g
（お好みでにんにく 1カケ）
玉ねぎ 40g
醤油 小さじ2
植物油（菜種油またはオリーブオイル） 小さじ2
★トッピング
のり、小ネギなど



【作り方】

1. フライパンに油をひき、油が温まったら強火で（お好みでにんにく）玉ねぎとしめじがしんなりするまで炒める
2. 塩を三本指で摘んで入れ混ぜ合わせる
3. 中弱火にしてアマランサスを入れ、その上に醤油を入れて混ぜ合わせる
4. パスタを入れて火を少し強めて全てを和える
5. お皿に取ってトッピングをのせたら完成

【👉腸内細菌メモ】

豊富な食物繊維とレジスタントスターチ、キノコがたっぷり摂れる、アマランサスだけ炊いておけばすぐにできちゃう美味しい一品。

ここに、プロバイオティクスの摂れる発酵ドレッシング付きサラダがついたら満点食卓です。



Amaranth Garlic Pasta

腸がよろこぶ黄金バランスパスタ

【材料】（大人2人+子ども2人分）

パスタ（スペルト小麦や全粒粉だと尚◎） 380g
炊いたアマランサス（炊き方はP6） 250g
ブロッコリーやロマネスコ 1株
好きなキノコ 180g
ニンニク 大2かけ
オリーブオイル 大さじ4
塩 小さじ1
★トッピング
パルメザンチーズ（なければ粉チーズ）



【作り方】

1. ブロッコリーやロマネスコは一口サイズに切って水で軽く洗い電子レンジ800wで2分間加熱する
2. キノコも食べやすいように細かくしておく。マッシュルームなら3～4mmの厚さに
3. フライパンに大さじ3のオリーブオイルをひき、薄切りニンニクと1.のブロッコリー（またはロマネスコ）を入れて炒める
4. キノコを入れて、オリーブオイル大さじ1を追加してしんなりするまで炒める
5. 茹で上がったパスタと茹で汁1カップ、アマランサスを入れて具と馴染ませる
6. 塩小さじ1を入れて味を整える
7. パルメザンチーズを上からかけて出来上がり

【💪腸内細菌メモ】

アマランサスの食物繊維は腸内細菌のエサになり、短鎖脂肪酸をつくって腸を整えます。ブロッコリーやきのこも食物繊維と抗酸化成分が豊富で、腸のバリア機能をサポート。にんにくのフルクタンはビフィズス菌を増やし、オリーブオイルやパルメザンチーズが加わることで、発酵食品と良質な脂質のバランスもプラス。

まさに「腸がよろこぶ黄金バランス」の一皿です。



Shrimp Spice Curry

スパイスから作る腸にとって最高のご馳走！コクエビカレー

【材料】（大人2人+子ども2人分）

殻付きえび 10～15尾

トマト缶 1缶

ニンニク 3かけ

すりおろしニンニク 小さじ1

鷹の爪 8つ（大人の時のみ）

玉ねぎ 1玉

パプリカ 1個半

キノコ 100g

オリーブオイル 大さじ4～5

白ワインまたは酒 150g

クミン・ターメリックパウダー 各20g

*お子様が一緒の場合は、ターメリックの量を減らし、パプリカパウダーなどで代用してください。

ココナッツミルク 50g またはギリシャヨーグルト 35g

はちみつ お子様に合わせて適量を

全粒粉 適量

塩 適量



【作り方】

1. えびの頭、殻を剥く
 2. 玉ねぎは半分に切り、繊維を断つように薄切り、パプリカは3～4cm四方、キノコも食べやすい大きさに切るかちぎっておく
 3. 小さなお鍋にオリーブオイル大さじ2をひき、えびの殻とニンニク、鷹の爪（大人のみの時）を入れて炒める
殻によく火が通ったら、白ワインまたは酒を加えて数分煮てアルコールを飛ばしたら弱火に
 4. 別の鍋にオリーブオイル2を引き玉ねぎを炒める
しんなりしたら、スパイスを入れて混ぜ合わせる
 5. スパイスと玉ねぎが馴染んだらトマト缶を入れて混ぜてからココナッツミルク、またはギリシャヨーグルト
すりおろしニンニクを入れて馴染ませる
 6. 他の野菜（パプリカ、キノコ）も入れて煮る
 7. えびに塩少々、全粒粉を両面に振りフライパンで焼く
 8. 5.の鍋に3の出汁のみをザルで濾すようにして入れる
 9. 塩で味を整え、お子様用にははちみつをお好みで適量を入れて味を整える
 10. 7.のえびを入れる
- お皿にご飯と装って完成！

【👉腸内細菌メモ】

クミンやターメリックなどのスパイスの抗炎症・抗酸化作用で腸内のバリア機能をサポート。

パプリカやトマト、キノコなど色鮮やかな野菜と食物繊維が、腸内細菌の多様性を育むエサに。

ココナッツミルクは中鎖脂肪酸が豊富で吸収がよく、エネルギー代謝や腸の潤滑にも。ギリシャヨーグルトを使えば高たんぱく＆発酵食品由来のポストバイオティクスがプラスされて、腸に優しい酸味も◎

エビのたんぱく質は消化に優しく、腸の修復や免疫細胞の材料にも最適。オメガ3も摂れる。

美味しくて、腸が元気になるスパイスカレー。大人も子どもも、腸に“ありがとう”と言いたくなる一皿



Tofu Chocolate Mouse

豆腐のチョコレートムース

【材料】

絹豆腐 400g
70%以上のダークチョコレート 100g
カカオパウダー 大さじ2
カカオニブ（あれば） 大さじ2
メープルシロップ 大さじ1
好みのナッツや種子、ベリーなど 適量
オリーブオイル 適量
海塩 適量



【作り方】

1. チョコレートをボウルに入れ湯煎して溶かす
2. 豆腐とチョコレート、カカオパウダー、メープルシロップを入れてをミキサーにかけなめらかにする
3. カカオニブがあればここで混ぜ合わせる
4. 冷蔵庫で30分ほど冷やす
5. お皿に盛り付けたら、ナッツ、オリーブオイル、海塩をひとつまみかける
甘さが足りなければメープルシロップを追加でかけて出来上がり！

【👉腸内細菌メモ】

豆腐＋カカオ＋食物繊維食材の組み合わせで、プロバイオティクス的な恩恵（大豆オリゴ糖）とプレバイオティクス的な恩恵（カカオポリフェノールやナッツ・ベリー）、そして抗炎症物質が全て同時に摂れる腸に優しいデザートです。

Probiotics Bean Desert

発酵とプレバイオティクスの宝庫！止まらない和デザート
“発酵あんこ”

【材料】

乾燥小豆	200g
乾燥米麴	200g
水	適量
塩	小さじ1/2



*雑穀団子に添えて

【作り方】

1. 鍋によく洗った小豆とたっぷりの水を入れ、10分間沸騰させ、茹でこぼす
2. 小豆のアクを抜く
3. 茹でた小豆を圧力鍋に移し、小豆の1.5～2倍程度の水を入れて中火にかける。
4. 加圧ができたなら弱火にして10分間圧力加熱し、指でつぶせるくらいの柔らかさに
5. なるまで茹でる
6. 茹でた小豆を炊飯器に移し、60℃に冷めた時点で米麴を入れてよく混ぜる。
7. ゆで汁をひたひたになるくらいに入れておく
8. 炊飯器は保温モードに設定し、ふたは開けたまま、ぬれ布巾をかけて8～10時間。
9. 途中、2時間おきにかき混ぜる
10. 米麴がやわらかくなり甘味が出れば完成！甘味が足りなければ2～3時間追加発酵する。
11. 塩はお好みで加えると、甘さが引き立つ

【🍌腸内細菌メモ】

小豆には、腸の善玉菌のエサとなるプレバイオティクス、さらに抗炎症成分も豊富。
一方で、豆に含まれる「レクチン」などの難消化性成分は、発酵によって不活性化されるため、腸への負担も軽減されます。
発酵というプロセスが加わることで、“腸に嬉しい成分”がより活かされ、体にやさしく届く形に変化。
甘さ控えめでも満足感があり、おやつとしても日常の腸ケアとしてもおすすめ。

Mixed Grain Dumplings

雑穀団子

【材料】

白玉粉	100g
そば粉	30g
塩	1つまみ
水	適量



【作り方】

1. 白玉粉、蕎麦粉、塩を混ぜ合わせる。かたまりがあればほぐす
2. 水を少しずつ足していき、生地が耳たぶくらいの柔らかさになるように混ぜる
水を入れ過ぎてしまった場合は蕎麦粉を足して調整する
3. 2～3 cmの丸に成形して真ん中を指で窪ませる
4. 沸かしたお湯に入れて団子が浮かんでくるまで待つ
5. お好みできな粉や米飴、発酵あんこを添えて出来上がり

【👉腸内細菌メモ】

そば特有のポリフェノール「ルチン」や不溶性食物繊維が含まれ、腸内細菌の多様性をサポート。白玉粉だけで作るよりも腸内に届く栄養が増えます。

トッピングにきな粉や発酵あんこを添えれば、さらに腸が喜ぶ和スイーツになります◎

Chia Chocolate Mousse

腸整ポイント全て網羅したデザート！
チアチョコレートムース

【材料】

チアシード ティースプーン3
ピュアココアパウダー（無糖） ティースプーン2
ヨーグルトまたはケフィア 250g
メープルシロップ ティースプーン2.5~3
オリーブオイル ティースプーン1

★トッピング

カカオニブ、ブルーベリー、ラズベリー、カシューナッツ、アーモンド、胡桃、ピスタチオなど



【作り方】

1. チアシードとココアパウダーを入れたジャー🗑などの入れ物にケフィアまたはヨーグルトを入れてよく混ぜる
2. カカオニブとオリーブオイルを入れて全体に行き渡らせる
3. 冷蔵庫で一晩おく
4. 出来上がったムースに、ベリーやナッツなどをトッピングしていただく

✓ 甘みはご自由に調節してください

【👉腸内細菌メモ】

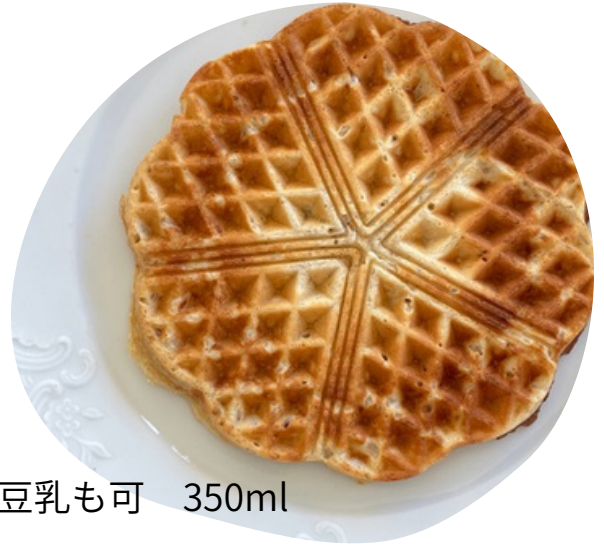
✓ プレバイオティクス ✓ プロバイオティクス ✓ オメガ3 ✓ ポリフェノール 全て入ってる！
チアシードには食物繊維はもちろん、植物性のオメガ3も豊富、そこへカカオやベリーなどをトッピングすることで、抗炎症物質がたくさん取れ、美味しくて歯応えがいい大満足なデザートです🌿

Gut Health Waffle

腸整ワッフル

【材料】

ロールドオーツ 125g
全粒粉 375g
バター（できればフラスフェッド） 150g
卵 5つ
黒糖 50g
オリーブオイル 大さじ3
無糖飲むヨーグルト（ドイツならButter milch）豆乳も可 350ml
水 175ml
ベーキングパウダー 15g



【作り方】

1. バターを常温で柔らかくしておく
2. ロールドオーツを浸るくらいの水と一緒に柔らかくなるまで煮る
3. 全粒粉、バター、卵、黒糖、飲むヨーグルト、水、オリーブオイルをハンドミキサーで混ぜ合わせる
4. 粗熱の取れたロールドオーツを入れ混ぜ合わせる
5. ベーキングパウダーを混ぜ合わせる
6. ワッフル機で焼く

【👉腸内細菌メモ】

子どもから大人まで大好きなおやつに「腸が喜ぶ」エッセンスを入れたワッフル。

ロールドオーツと全粒粉の食感も楽しめるワッフルです。

おやつでも有益なものを腸に届けたい！そんな発想からできたデザートです。トッピングに胡桃、カカオニブ、ブルーベリー、いちご、豆乳クリームなどをのせて食べるとより楽しめます！

Chickpea Pancake

ひよこ豆パンケーキ

【材料】

ひよこ豆150g

バナナ 200g

全粒粉 100g

たまご 2個

ベーキングパウダー 7g

水 100ml (ひよこ豆の煮汁、

アクアファバがあればそれを代用すると更に整腸作用UP)

お好みでカカオパウダー 大さじ1

(写真のものはカカオパウダーでアレンジ済み)



【作り方】

1. ひよこ豆は先にフォークなどで簡単に潰しておく

(お豆の食感が苦手な方は、フードプロセッサーがあればひよこ豆がより食べやすくなる)

2. 他の材料を全て混ぜ合わせる

3. フライパンに生地を流して焼く

大人がもう少し甘みを足したい場合はメープルシロップをかけて。

ナッツやベリーなどと食べればおいしさも腸整度もまたアップします👆

【💪腸内細菌メモ】

腸内細菌がよろこぶ食材がバランスよく組み合わせられたレシピ。主役のひよこ豆には食物繊維やオリゴ糖が豊富に含まれ、腸内細菌の発酵を助けて短鎖脂肪酸を生成し、バナナに含まれる水溶性食物繊維やフラクトオリゴ糖もプレバイオティクスとしてはたらき、腸内環境を整える力をプラスしてくれます。全粒粉を使うことで、食物繊維やビタミン・ミネラルを残したまま摂取でき、腸内細菌の多様性を高めます。ひよこ豆を煮たときに出る煮汁、アクアファバを水の代わりに使えば、そこに溶け込んでいるオリゴ糖や水溶性繊維も一緒に摂ることができ、整腸作用がさらにアップ。カカオパウダーにはポリフェノールが豊富で、善玉菌が代謝することで抗酸化作用が高まり、腸にも全身にも良い影響をもたらします。まさに腸内細菌と体の両方を元気にするスイーツ！ひよこ豆以外の豆でも◎

Lentis Protein Bread

タンパク質とプレバイオティクスがぎっしり詰まった
簡単ホームメイドパン！

【材料】

★レンズ豆準備★

●赤レンズ豆 1カップ

●水 1と1/3カップ

★パン生地★

●薄力粉（挑戦したい人は少し全粒粉を足す）
2と1/2カップ

●アルミフリー ベーキングパウダー 小さじ4と1/2

●豆乳 3/4 カップ

●オリーブオイル 1/3カップ

●ロールドオーツ 1カップ

●ひまわりの種 1/2カップ

●塩 小さじ 1/2

★トッピング★

●ひまわりの種、ごま、亜麻仁の種、ロールドオーツ 各小さじ1



【作り方】

1. 赤レンズ豆をガラスボウルに入れ、冷たい水道水で全体がしっかり浸るように覆う。フォークでかき混ぜ、10分～一晩浸しておく。
2. 23×13cmのパウンド型にベーキングシートを両側が少しはみ出るように敷き、後でパンを型から取り出しやすくしておく。
1. 赤レンズ豆をザルにあげ、冷たい水道水で数回すすぐ。
2. 水をきった赤レンズ豆と水1と1/3カップを鍋に入れる。ふたをして沸騰させたら、中弱火にして12～14分、豆が柔らかくなりつぶれるまで煮る。
3. 煮た赤レンズ豆を温かいままボウルに移す。鍋に少し水が残っていればボウルに加えてもOKですが、豆がよく煮えていればほとんど水は残っていないはずです。
4. 残りの材料（全粒粉、ベーキングパウダー、ロールドオーツ、オリーブオイル、豆乳、種、塩）を加える。



【作り方 続き】

5. へらで混ぜて、均一でねっとりしたパン生地を作る。もし生地がゆるすぎる場合は、粉を少し足す。
6. 生地を10～15分休ませる。その間にオーブンを430°F（220°C）に予熱する。
7. 生地を型に流し入れ、上に好みのトッピングの具を散らす。
8. 430°F（220°C）で30分焼く。
9. オーブンからパンを取り出し、型の上に大きめのアルミホイル or 耐熱クッキングシートをかぶせる。
10. オーブンの温度を400°F（200°C）に下げる。
11. パンをオーブンの中央段に戻し、20分焼く。
12. 型のまま5分冷まし、その後は網の上で3時間以上、または一晩かけて冷ましてから切る。

【👉腸内細菌メモ】

豊富なお豆からのプレバイオティクスそしてタンパク質が届けられるパン。

ナッツや全粒粉を加えることで更にお腹が喜ぶパン。

アボカドやオリーブオイル、ブロッコリースプラウトなどを載せて食べたら完璧な腸整食です。

チーズとブロッコリースプラウトやバジルなどを乗せて食べると、プロバイオティクスも整う朝食になります。

Turmeric Yellow Rice

がん細胞と戦う黄色いウコンご飯

【材料】

お米＋お好きな雑穀 2合

ウコン（生） 25g

またはウコンパウダー 5～6g

（小さじ1/4からスタートして最大小さじ1半くらいがおすすめ）



【作り方】

1. ウコンは皮を剥き、フードプロセッサーで細かくする
2. お米と混ぜて通常通り炊く
（フレッシュなものがない場合は、ウコンパウダーを3g一緒に炊く）

【食べ方】

カレーなどのスパイスの効いた料理によく合います。
インド、タイ料理などが食卓に並ぶときのご飯として。
チャーハン用のご飯にもよく合います。

【💪腸内細菌メモ】

抗炎症作用、抗酸化作用で言えばトップレベルの、がん細胞と戦う食材としても注目されている食材。
腸や体の炎症を取り除きたいと思った時に積極的に取り入れたい黄色いご飯。少量入れて離乳食にも◎
オリーブオイル大さじ1と胡椒少々と一緒に炊くと更に抗炎症作用がUP!

Gut Friendly Hamburger Steak

腸内細菌も舌も喜ぶハンバーグ

【材料】

牛豚肉挽肉 400g
玉ねぎ 125g
ロールドオーツ 大さじ3
豆乳 30ml
卵 1つ
オリーブオイル 大さじ2
塩・胡椒 各小さじ半
ナツメグ 小さじ1



【作り方】

1. ボウルにロールドオーツと豆乳を入れ2～3時間置いておく
2. 玉ねぎはみじん切りにしてオリーブオイル大さじ1をひき飴色になるまで炒めておく
3. 1にひき肉と卵、冷めた玉ねぎ、塩・胡椒・ナツメグを入れて練り混ぜる
4. ハンバーグの形に成形する
5. フライパンにオリーブオイル大さじ1を引いてハンバーグを焼く
(腸整ハンバーグソースは次のページへ)



【👉腸内細菌メモ】

腸内細菌を考えると控えめに楽しみたい赤身のお肉を使ったハンバーグも作り方、食べ合わせ次第。赤身肉は鉄やビタミンB群を多く含み、エネルギー代謝や造血に欠かせない栄養源。ただし「肉だけ」では腸内で炎症性の代謝物が増えやすい。

そこで一緒に摂りたいのが発酵食品（玉ねぎ麹、サワークリームなど）。腸内で短鎖脂肪酸を作る菌のエサになり、炎症性代謝物を打ち消す力が期待できます。

さらに野菜の食物繊維（玉ねぎ、紫キャベツ、きゅうり、紫玉ねぎ、ハーブ）が、肉由来のタンパク質や脂質の代謝バランスを整えてくれます。ポイントは「肉の栄養」と「腸を守る食べ合わせ」の両立。これが腸整の知恵です。

Hamburger Steak Sauce

腸整ハンバーグソース

【材料】

トマト 3つ (240gくらい)
玉ねぎ麴 大さじ2
醤油 大さじ1
お酢（濁りりんご酢○） 大さじ2
はちみつ 小さじ1
みりん 大さじ3
こしょう 小さじ1/4（お子様分は少なめかなしに）



【作り方】

1. 小さな鍋にオリーブオイルを小さじ1ひいて角切りにしたトマトを入れて炒める
 2. トマトが柔らかくなってきたら玉ねぎ麴を入れる
 3. トマトから十分水分が出てクタクタになるまで煮る
 4. 残りの調味料を全て入れて数分火を通したら完成
- （ハンバーグを焼いた肉汁を少し入れてもコクが出て美味しい。ポリフェノール豊富なソースがお肉の脂質やAGEsのデメリットを和らげてくれます。）

【👉腸内細菌メモ】

トマトにはリコピンやポリフェノールが豊富で、腸内の炎症を抑える働きが期待できます。さらに水溶性食物繊維も含まれておて、善玉菌のエサに。

玉ねぎ麴は玉ねぎ由来のフラクトオリゴ糖と、発酵によって増えた酵素やアミノ酸が一体になった腸活調味料。ビフィズス菌をはじめ善玉菌が喜ぶエサになります。加熱して死菌（ポストバイオティクス）となってもそれを好んで食べる細菌の餌になります。

肉汁の中の脂質やも加熱の際にできる酸化物、AGEs（終末糖化産物）による腸への負担を、この「抗酸化+プレバイオティクス+ポストバイオティクス」のソースがやわらげてくれるバランスをとるソース。

Sprouted Lentils

栄養価が爆発的に上がる歯応えもの楽しい発芽レンズ豆

【材料】

乾燥レンズ豆 好きな量
水 たっぷり



【作り方】

1. レンズ豆を軽く洗います
2. 豆をボウルや瓶に入れ、3〜4倍の水を注ぐ
3. 8〜12時間ほど浸水する
4. 浸け水を捨て、ザルやスプラウト用の瓶にあける
5. 明るすぎない室内（直射日光は避ける）に置き、1日2回ほど軽く水で洗って水切りする
6. 2〜3日で小さな芽（1〜2mm）が出てくる
7. 芽が出たら発芽レンズ豆の完成！冷蔵庫で3〜4日程度保存可能

【👉腸内細菌メモ】

発芽レンズ豆は、腸内細菌にとって非常に優れた食材。水溶性・不溶性の食物繊維が豊富なレンズ豆は、発芽させることでデンプンやタンパク質が部分的に分解され、腸内細菌が利用しやすい形に変わります。その結果、腸内で短鎖脂肪酸が多く産生されて、腸の環境を弱酸性に保ち、悪玉菌の増殖を抑えます。

さらに、発芽によってフィチン酸やレクチンなどの抗栄養素が減少するため、鉄や亜鉛、カルシウムといったミネラルの吸収率が向上します。これらのミネラルは腸内細菌の代謝や免疫機能にも関与して腸の健康に役立ちます。また、ビタミンCや葉酸、ポリフェノールなどの抗酸化物質も増えるため、腸内環境を守る力も高まります。発芽レンズ豆にはオリゴ糖も含まれていて、ビフィズス菌など善玉菌のエサとしてプレバイオティクス効果も発揮します。サラダに加えたり、スープに加えて。

Curry Potato Salad

腸内細菌にご馳走を届けるカレーポテトサラダ

【材料】

紫芋やじゃが芋など 500g
紫玉ねぎやセロリなど 50g
レーズン、プラム、デーツなど 40g
ヨーグルトまたはケフィア 大さじ5
カレーパウダー 小さじ1半
塩 小さじ1/3
オリーブオイル 大さじ3



【作り方】

1. 芋にスッと串が入るまで蒸す
2. 蒸し終わったら、粗熱をとってから1cm四方の大きさに切る
3. 紫玉ねぎやセロリは薄切りにして水に浸しておく（紫たまねぎやセロリはどちらかある方または両方、どちらでもお好みで）
4. 芋と3. を他調味料と一緒に混ぜ合わせる
5. 冷蔵庫で一晩冷やす→レジスタントスターチに変える
6. 食べる前にスプラウトなどを乗せて

【👉腸内細菌メモ】

紫芋が見つかったら是非作ってほしい。ポリフェノール、そしてレジスタントスターチを腸内細菌に届けるサラダ。ヨーグルトを使うことでプロバイオティクスも足され、さらにカレーパウダーが更に多くの抗炎症物質そして食物多様性を腸に届けます。
一晩置くことでレジスタントスターチに変わるだけでなく、味も馴染んで美味しいサラダに。
プラム、レーズンまたはデーツのほのかな甘みで食卓の味の幅も広がります。

Brown Lentils Salad

豆がたっぷり摂れる腸内細菌のご馳走サラダ

【材料】

茶レンズ豆 100g
紫玉ねぎ 50g
パプリカ（赤・黄・緑何色でも） 250g
塩 小さじ1
濁りりんご酢 大さじ1と半
オリーブオイル 大さじ3



【作り方】

1. レンズ豆をたっぷりの水で15～20分しっかり茹でる
2. 茹で上がったらザルにあげて水気を切る
3. 紫玉ねぎ、パプリカは0.5cm角に切っておく
4. 全ての具材と調味料を混ぜ合わせる

【👉腸内細菌メモ】

腸内細菌にとってかなり優秀な組み合わせのサラダ。

茶レンズ豆には腸内細菌が“発酵しやすい食物繊維”が豊富。腸内細菌の多様性を高めるエサの役割をしてくれます。可溶性と不溶性のバランスも良く、腸の動きもサポート。

紫玉ねぎの抗炎症作用、カラフルなパプリカは色が増えるほど、ポリフェノールの種類が増える＝腸内細菌が利用できる“餌のバリエーション”が広がります。

「レンズ豆 × 色の多様性 × 酢 × 良質な油」で、腸内細菌の好むエサが一気に増える、腸粘膜の修復・炎症コントロール・血糖値安定まで叶う一皿です。

Sweet Garlic Tofu Stir Fried

豆腐とたっぷり野菜のニンニク甘辛炒め

【材料】 家族4人前

お好きな野菜 650g

(玉ねぎ、パプリカ、青梗菜、きのこ、ニンジン
ブロッコリー茎ごと、カリフラワー、セロリなど)

木綿豆腐 200g

*野菜を少なくして、木綿豆腐を多くしてもOKです。

片栗粉 (なくても) 大さじ1

キヌア 大さじ1

醤油 大さじ1

★オリーブオイル 大さじ1

★醤油 65ml (大さじ4強ほど)

★ごま油 小さじ2

★お酢 大さじ1

★はちみつ 大さじ1.5

★ニンニクすりおろし 5かけ

ごま (白・黒どちらでも) 適量をサーブの前に



ワンプレートにも◎
お味噌汁と一緒に。



【作り方】

1. 木綿豆腐を1.5cm角ほどにきり、醤油を大さじ1とキヌア、片栗粉で絡める
2. オーブン180度で15分または、フライパンに油を引いて周りカリッとなるまで焼く
3. 2を火からあげておいておく
4. 食べやすい大きさに切った野菜を入れて火が通るまで炒める
5. 野菜に火が通ったら、弱火にし★全て混ぜたソースを入れ具材全てが絡むまで混ぜる
6. サーブ前に胡麻を散りばめる

【腸内細菌メモ】

この一皿の主役は多様な野菜と木綿豆腐計850gの豊富な植物性食材。木綿豆腐にはキヌアも絡めることでさらに多様性もアップ。

絡めるこのソースはどんな野菜にも合います。冷蔵庫のお片付けレシピとしても活躍します。

茹でたじゃがいものあまりものも冷やしてレジスタントスターチに変えてから加えると、更に大腸まで届く腸内細菌の餌が増えます。ヴィーガンデーにもバランスよくアミノ酸が取れ、お腹も舌も満足できる一品です。

Feta Cheese Beets Salad

フェタチーズビーツサラダ

【材料】4人前

生ビーツまたは水煮ビーツ
紫たまねぎ
パプリカ
ラディッシュなど 計200g
フェタチーズ 80g
ディル 大さじ半
ベビーリーフ（あれば） 適量
くるみやかぼちゃの種

★マスタードドレッシング

オリーブオイル 大さじ2
マスタードまたは粒マスタード 大さじ半
バルサミコ 大さじ3/4
はちみつ 大さじ半



【作り方】

1. ビーツを1cm角ほどにきり、オリーブオイルと塩少々をふり加熱します。
※オーブンの場合：200℃に予熱し15~20分じっくり焼く
※フライパンの場合：フライパンにビーツを重ならないように広げ、フタをして中弱火にかけます。ビーツは焦げやすいため3~4分に一度ふたを開けてかき混ぜてください。
※水煮ビーツの場合は、この工程はなし
2. 他の具材も同じく1cm角に切っておく
3. マスタードドレッシングの材料を全て混ぜ合わせる
4. ベビーリーフを敷いたお皿に、1.と2.、フェタチーズを乗せ、3.を満遍なくかける
5. くるみやかぼちゃの種をトッピングして食卓へ

【👉腸内細菌メモ】

煮込みやスープ以外に使いにくいと思われることが多いビーツですが、小さく切ってじっくり焼くことで甘みが出ます。

ここに塩気のあるフェタチーズと甘酸っぱいドレッシングがよくあい、サラダがとてもよく進みます。ポリフェノール、プレバイオティクス、プロバイオティクス、そしてナッツで良質な脂質と全てバランスよく取れるサラダです。

Sweet Masterd Dressing

マスタードドレッシング

【材料】

マスタード 大さじ1半
オリーブオイル 大さじ2半
はちみつ 大さじ半
濁りりんご酢 大さじ半
水 大さじ半



【作り方】

1. その他の材料を混ぜて好きなサラダにかけるだけ

【💪腸内細菌メモ】

マスタードも、実はハーブやスパイスとしてカウントできる立派な食物。
多様性が広がる抗酸化・解毒作用の強い物質が含まれるドレッシングとして、自宅でのドレッシングレパートリーに是非入れてくださいね。

Lentils Tomato Sauce Pasta

レンズ豆のトマトソースパスタ

【材料】

ひよこ豆 1/4カップ
トマト缶 1缶
玉ねぎ 1/2個
ニンニク 2かけ
茄子 2つ
水 1カップ
ドライハーブ 小さじ1
チリパウダー お好みで
塩 お好みの量



【作り方】

1. 玉ねぎは粗めにニンニクは細かくみじん切りにする
2. フライパンにオリーブオイルをひき、玉ねぎとニンニクをしんなりするまで炒める
3. トマト缶とレンズ豆、水を入れて、15～20分ほど中弱火でレンズ豆に火が通るまで火を通す
4. 別のフライパンにオリーブオイルをひき、茄子に火を通す
5. 3. に4.を加えて塩で味を整え、ソースの全体が絡んだら茹でたパスタに乗せて
6. 仕上げに、パセリやディルなどをのせて出来上がり

【👉腸内細菌メモ】

レンズ豆がしっかり取れるパスタソース。

茄子の代わりにアスパラガスやズッキーニ、パプリカなどで代用しても◎です。

全粒粉のパスタと食べれば、アミノ酸スコアもバッチリな一品になります。

大人はチリパウダーやタバスコなどで更にパンチをきかせて。