

キャベツとゴーヤのサラダ

食物繊維たっぷりのキャベツと
カリウム豊富なゴーヤを合わせて

1人分
FIBER
1.4g

1人分
33
kcal

材料 (2人分)

ゴーヤ

…1/2本 (大きいものなら1/3本)

キャベツ (ひと口大にちぎって)

……………1枚 (1カップ)

みょうが ……………1本

白ごま ……………小さじ1

めんつゆストレート …大さじ3

米酢 ……………大さじ1

作り方

1. ゴーヤは縦半分に切る。スプーンで種とわたを取り、薄切りにする。
2. 1とキャベツをさっと塩ゆでしてざるにあげる。冷水にとって水気を絞る。
3. みょうがは薄い小口切りにする。2と混ぜて器に盛る。
4. 白ごまを散らし、めんつゆと米酢を混ぜて3にかける。



Fiber Recipe.6

ミックスビーンズの香味マリネ

不溶性食物繊維が豊富な豆類で
腸内の老廃物を排出しましょう

材料 (1人分)

ミックスビーンズ (缶詰) …1カップ

セロリ (薄切り) 1/3本 (1/2カップ)

にんにくのみじん切り ……小さじ1

パセリのみじん切り ……小さじ1

オリーブオイル ……大さじ1

白ワインビネガー ……大さじ1/2

塩 ……………小さじ1/2

こしょう ……………少量

作り方

1. ボウルにAを混ぜあわせる。
2. 1にミックスビーンズとセロリ、にんにく、パセリを加えて、ざっくりあえる。冷蔵庫でマリネし、味がなじんでからいただく。

1人分
FIBER
7g

1人分
171
kcal

