

# 便秘解消! お魚レシピ

きのこ茶飯  
鮭とわかめの蒸しもの  
おからサラダ  
れんこん汁



## 材料

### きのこ茶飯

|         | 1人分    | 2人分    |
|---------|--------|--------|
| 米       | 70g    | 140g   |
| ほうじ茶    | 70cc   | 140cc  |
| まいたけ    | 25g    | 50g    |
| ちりめんじゃこ | 大さじ1/4 | 大さじ1/2 |
| 薄口しょうゆ  | 小さじ1/4 | 小さじ1/2 |
| すりごま    | 少々     | 少々     |

## 作り方

- ① 米を洗い、ザルにあげて水気を切る。
- ② まいたけは小房に分けて粗みじんに切る。
- ③ 炊飯器に米、ほうじ茶、薄口しょうゆ、まいたけ、ちりめんじゃこを順に加えて炊飯する。
- ④ 炊き上がったら全体をさっくり混ぜる。
- ⑤ 茶碗に盛り付け、すりごまをふる。

### 鮭とわかめの蒸し物

|       | 1人分    | 2人分    |
|-------|--------|--------|
| 塩鮭    | 60g    | 120g   |
| 乾燥わかめ | 2g     | 4g     |
| しめじ   | 1/2パック | 1パック   |
| しょうが  | 1/4かけ  | 1/2かけ  |
| ごま油   | 大さじ1/4 | 大さじ1/2 |
| 酒     | 大さじ1/4 | 大さじ1/2 |
| しょうゆ  | 小さじ1/2 | 小さじ1   |

- ① わかめは水で戻しておく。しめじは小房に分け、しょうがは千切りにする。
- ② 器にわかめ、鮭、しめじ、しょうがの順にのせ、合わせたAをかけて蒸し器で10分蒸す。  
(※少人数なら電子レンジでもOK)
- ③ 蒸し上がったたら盛り付ける。

### おからサラダ

|        | 1人分    | 2人分    |
|--------|--------|--------|
| おから    | 30g    | 60g    |
| きゅうり   | 30g    | 60g    |
| 玉ねぎ    | 20g    | 40g    |
| 塩      | 少々     | 少々     |
| ホールコーン | 小さじ1   | 小さじ2   |
| かにかまぼこ | 1/2本   | 1本     |
| 砂糖     | 大さじ1/4 | 大さじ1/2 |
| 酢      | 大さじ1/2 | 大さじ1   |
| こしょう   | 少々     | 少々     |
| マヨネーズ  | 大さじ1/2 | 大さじ1   |

- ① きゅうりと玉ねぎは薄くスライスし、塩もみして軽く水気を絞る。
- ② コーンは汁気を切っておく。
- ③ かにかまぼこは1cmくらいの斜め切りにする。
- ④ ボウルにおからとBを入れてよく混ぜたら、①②③を加えてさらに混ぜ合わせる。

### れんこん汁

|        | 1人分       | 2人分   |
|--------|-----------|-------|
| れんこん水煮 | 1/4個(25g) | 1/2個  |
| 卵      | 1/2個      | 1個    |
| みそ     | 小さじ1      | 小さじ2  |
| 水      | 120cc     | 240cc |
| 煮干     | 4g        | 8g    |
| ねぎ     | 1/2本      | 1本    |

- ① 煮干でだし汁をとっておく。
- ② れんこんはすりおろす。
- ③ だし汁を火にかけ、②を入れよく混ぜながら煮立たせ、最後にみそで味を調える。
- ④ 卵を溶き、③に回し入れ、ねぎを散らす。

おからサラダ



鮭とわかめの蒸し物



きのこ茶飯



れんこん汁



| 栄養価(1人分)  | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | カルシウム | 鉄分  | 食物繊維 | 塩分  |
|-----------|-------|-------|------|-------|-----|------|-----|
|           | kcal  | g     | g    | g     | g   | g    | g   |
| きのこ茶飯     | 260   | 6.2   | 1.0  | 37    | 1.0 | 1.1  | 0.3 |
| 鮭とわかめの蒸し物 | 131   | 15.5  | 5.9  | 28    | 0.8 | 2.9  | 1.0 |
| おからサラダ    | 108   | 2.9   | 5.7  | 41    | 0.6 | 4.3  | 0.5 |
| れんこん汁     | 68    | 4.2   | 3.0  | 30    | 0.8 | 1.0  | 0.9 |
| 合計        | 567   | 28.8  | 15.6 | 136   | 3.2 | 9.3  | 2.7 |

## 海藻類・きのこ類 食物繊維が豊富

食物繊維が多く低カロリーな食材。食物繊維には便のもととなるような**不溶性食物繊維**（海藻類やこんにゃく、寒天）と便をやわらかくする働きのある**水溶性食物繊維**（きのこ、根菜類、大豆、大豆製品）があります。便秘解消予防には、両方をバランスよくとることが大切！

### 【便秘】

妊娠すると、ホルモンの影響で便秘がちになる人や妊娠週数が進み、大きくなった子宮が胃や腸を圧迫し、便秘になりやすくなる人もいます。**食物繊維の豊富な食品**をとるよう心がけて！

## 鮭 カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富

鮭は、赤ちゃんの脳の形成に不可欠なDHAや血液の流れをよくする働きのあるEPAが多く、カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**も豊富。カルシウムを多く含む食品と一緒にとると効果的！

