



Presents by Oreos.

## 体に優しい献立

管理栄養士が考える健康的なレシピ。



## 豚こんにやく



### 【材料】

(2人分)

細めの糸こんにやく 100g

豚薄切り 100g

しょうが 10g

しいたけ 3枚

青ねぎ 3本

ピーマン 1/2個

人参 3cm

豆板醤 小さじ1/2

A

鶏ガラスープ 1/2カップ

酒 大さじ1

しょう油 大さじ1

砂糖 小さじ1/2

①Aは混ぜ合わせておく。こんにやくは食べやすい大きさ、しいたけ・ピーマン・人参は千切り青ねぎは3cmくらいにきっておく。

②油を熱したフライパンに豚肉、しょうがの薄切りを炒め、豆板醤・こんにやくを炒める。

③だいたい火が通ったら、しいたけと青ねぎを加えてさらに炒める。

Aを入れて味付けをして、汁気がなくなるまで炒め煮にしてできあがり！

## こんにやくのいいところ

こんにやくは昔から「おなかの砂おろし」や「胃のほうき」などといわれてきました。

これは、こんにやくに含まれる食物繊維がカラダに必要なものを掃除する、という意味からきているようです。

今では様々な効果が期待され、ダイエットやメタボリックシンドローム対策にも注目されています。

## 血中コレステロール値・血糖値を正常に

○コレステロール値・血糖値を正常に保つには、適正なエネルギー摂取と食物繊維の積極的摂取です。

こんにやくに含まれる食物繊維で余分なコレステロールの吸収を抑制。また、こんにやくマンナンはこんにやく特有の食感を生み出し、咀嚼回数(噛む回数)を増やして満腹感を得ることができます。

## 美容・イライラ防止にも

こんにやくはやんわり大腸に刺激をしてくれ、便秘にも効果的といわれています。

大腸の健康は肌表れるので、快便は美容の大事な条件です。

また、こんにやくにはカルシウムが含まれ(生芋こんにやく100gで約70mgのカルシウム)、骨や歯を健康に保つだけでなく、精神を安定させるはたらきもあります。