ちょこっと 健康レシピ

寒暖差に負けない 秋の腸活レシピ！



休んでもなかなか疲れが取れないのは、
腸が疲れているからかも？
お腹の疲れは全身の倦怠感や不調を
引き起こしやすくなります。
秋の食材をつかったデトックス飯をご紹介!

今すぐ動画でチェック!

幸せ料理研究家「こうちゃん」(相田幸二さん)
山形出身、仙台在住。著書『こうちゃん簡単料理レシピ』シリーズはミリオンヒット。宮城県内テレビでも活躍中

今回のレシピ

きのこのハーブマリネ



材　料

- しいたけ……5枚（半分にカット）
- しめじ……1パック（小房に分ける）
- マッシュルーム…1袋（8個程度）
- エリンギ……1パック（乱切り）
- ドライオレガノ…小さじ1
- ローズマリー……1/2本分（刻む）
- にんにく……1片（スライス）
- 鷹の爪……1本（種を取り輪切り）
- エキストラバージンオリーブオイル…大さじ4
- レモン……1/2個
- 塩……適量

作り方

1. フライパンにきのこ類をすべて入れ、そのまま強火にかけます。
2. フライパンを動かさず、焼き色がつくまで加熱し、軽く混ぜてさらに焼き色をつけます。
3. オリーブオイル、鷹の爪、にんにく、ハーブを加え、香りが立ったら塩で味を調えます。
4. 全体に火が通ったら容器に移し、レモンを絞ります。
5. 粗熱を取って冷蔵庫で冷やしたら完成です。

健康レシピのポイント!

きのこは食物繊維が豊富!

食物繊維が腸内環境を整え、便通改善や腸活をサポートします。

ビタミンDで丈夫な身体を

ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、丈夫な骨づくりや筋力維持に役立つだけでなく免疫機能を調整します。

オリーブオイルと一緒に食べて栄養を効率よく！

オリーブオイルに多く含まれるオレイン酸は悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを維持する役割があるため、生活習慣病予防にも役立つとされています。

ワンポイントアドバイス

レモンの酸味やハーブの香りを生かすことで、塩分を控えながらもおいしく食べられます。
食欲の秋に、低カロリーで満足感のある副菜としておすすめです。

「もしも」と「いつも」に安心を。
協会けんぽ

全国健康保険協会
（協会けんぽ）宮城支部
〒980-8561
仙台市青葉区中央4-4-19
アーバンネット仙台中央ビル14階
TEL 022-714-6850（代表）

健康づくりをサポートする情報を配信中!

公式LINE　メルマガ登録　YouTube