

アビック ヘルシークッキング  
食物繊維でおなかをキレイに！

# おからシュウマイ



おからを使用すると  
**10%カロリーカット**



## 作り方

1. たけのこと玉ねぎはみじん切り、生姜はすりおろす。ボウルに入れて、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
2. 1におからと豚ひき肉を入れる。塩と醤油、ごま油を加え、よく捏ねる。
3. 2をシュウマイの皮で包み、蒸し器で10～15分蒸す。  
蒸し器が無いときは…
  - ① 深めの皿にクッキングシートを敷き、シュウマイを並べる。
  - ② 並べたシュウマイに大さじ1/2杯の水(霧吹きでも良い)をふる。ラップをかけて、竹串で3～4カ所穴を開ける。
  - ③ 600Wで5～6分加熱する。加熱時間は様子を見て調節する。
4. 皿にサラダ菜を敷き、3のをせる。小皿に醤油とからしを準備して、完成。

**やけどに注意!**  
シュウマイを取り出す際は  
やけどにご注意ください。

## 材料 (2人分)

大8個分

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| たけのこ(ゆで)…1/5個(30g) | 塩…少量(0.4g)         |
| 玉ねぎ…小1/3個(30g)     | 醤油…小さじ1(6g)        |
| 生姜…1/2片(6g)        | ごま油…小さじ1/2(2g)     |
| 片栗粉…小さじ1/2(1.5g)   | シュウマイの皮…8枚(24g)    |
| おから…45g            | サラダ菜(レタス等)…2枚(40g) |
| 豚ひき肉…95g           | 醤油…小さじ1(6g)        |
|                    | からし…少量(2g)         |

## 栄養価 (1人分)

- |               |              |              |
|---------------|--------------|--------------|
| エネルギー…198kcal | 炭水化物…14.6g   | 食物繊維…4.0g    |
| たんぱく質…12.8g   | 塩分…1.2g      | 不溶性食物繊維…3.6g |
| 脂質…9.4g       | コレステロール…36mg | 水溶性食物繊維…0.4g |

## 便秘の種類で違う!? ～おすすめの食物繊維～

食生活は乱れていませんか？  
野菜の摂取不足や運動不足、ストレス等が原因で便秘になる事があります。

• 朝ごはんを抜くことが多い  
• 野菜やきのこはあまり食べない  
• 運動をする習慣がない  
**腸が怠けている事が原因かも!?**  
1日3食バランスの良い食事と運動を!

• 緊張する事が多い  
• ストレスが溜まっている  
• 過労などにより疲れが溜まっている  
**腸の動き過ぎが原因かも!?**  
ゆっくり休養・リラックスする事が大切!

### ボソボソ ざらざら 不溶性食物繊維

- ごぼう ・ たけのこ ・ おから
- セロリ ・ れんこん ・ 玄米など
- 便のかさを増やす
- 腸を刺激し、動きを活発にする

### ヌルヌル ねばねば 水溶性食物繊維

- りんご ・ こんにやく ・ わかめ
- レモン ・ 寒天 ・ 昆布など
- 便を軟らかく出し、やすくする
- 腸の環境を整える

※食物繊維や野菜類の摂取制限がある方は、医師の指示に従ってください。