

冷めても美味しい♪ごはんがすすむ作り置きおかず！

ひじきと枝豆の 鶏そぼろ炒め

食物繊維たっぷりのひじきと枝豆に、鶏そぼろの旨みをプラス！
オリゴ糖のやさしい甘みで、毎日のお弁当にもぴったりです。

発酵の力で
腸内環境を
整えよう！



1人分の栄養価（目安）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
約203kcal	約14.3g	約9.6g	約13.8g	約4.5g	約1.3g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

材料（作りやすい分量）

乾燥ひじき	10g
（水で戻して約60g）	
枝豆（さや付き）	150g
（むき身で約80g）	
鶏ひき肉	200g
にんじん	1/4本(30g)
ごま油	小さじ1
オリゴ糖シロップ	小さじ2(A)
醤油	小さじ2(A)
みりん	小さじ1(A)
酒	小さじ1(A)
白ごま	大さじ1

腸活ポイント

- ✓ ひじきの食物繊維が腸内の善玉菌のエサに！
- ✓ 枝豆のレジスタントスターチが腸の働きをサポート！
- ✓ オリゴ糖(ケストース・イヌリン)が善玉菌を増やし、腸内環境を整える！
- ✓ 毎日のお弁当に取り入れやすい栄養バランスの良い一品！
- ✓ 冷めても美味しく、おにぎりの具材にもおすすめ！

作り方

- ① ひじきは水で戻し、水気をしっかり切る。
- ② 枝豆は塩ゆでしてさやから出す。にんじんは細切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、鶏ひき肉を炒める。色が変わったら、にんじんを加えて炒める。
- ④ ひじきを加えてさっと炒め合わせ、Aを加えて汁気がなくなるまで炒め煮にする。
- ⑤ 枝豆を加えて混ぜ、白ごまをふる。



おすすめアレンジ

ピリ辛が好みの方は、仕上げに一味唐辛子をふっても美味しい♪

腸活食材の働き

- ✓ ひじきの食物繊維が腸のぜん動運動をサポート！
- ✓ 枝豆の食物繊維とオリゴ糖で善玉菌を応援！
- ✓ オリゴ糖でビフィズス菌を増やし、腸内フローラを整える！

保存の目安

冷蔵で4日間保存可能。
清潔な保存容器に入れて
冷蔵庫で保存しましょう。



冷蔵
4日

お弁当ポイント

- ✓ 汁気をしっかり飛ばすと、お弁当に入れやすい！
- ✓ ごはんのにのせてそぼろ丼にしても◎



毎日の食事にプラスするだけ！

超いきいき家族

ケストースとイヌリンを含むオリゴ糖シロップです。
お料理や飲み物に加えやすく、
毎日の食生活で腸内環境をサポートします。



砂糖の代わりに使えます！

- ✓ 煮物・炒め物に
- ✓ ドレッシングに
- ✓ 飲み物に
- ✓ ヨーグルトに

腸活をサポートする
ポイント

発酵食品・食物繊維・オリゴ糖をバランスよく！
よく噛んで食べることで、満足感もアップし
腸のぜん動運動をサポートします。



発酵食品+食物繊維+プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



ひじき
(食物繊維)

+



枝豆
(レジスタントスターチ)

+



鶏ひき肉
(たんぱく質)

+



オリゴ糖シロップ
(ケストース・イヌリン)

+



ごま
(セサミン)

レンジで簡単！きのこのうま味とツナで満足おかず♪

きのこことツナの 塩昆布マリネ

食物繊維たっぷりのきのこに、ツナの旨みと
オリゴ糖のやさしい甘みをプラスした腸活マリネです。

発酵の力で
腸内環境を
整えよう！



1人分の栄養価（目安）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
約98kcal	約7.9g	約6.2g	約4.9g	約2.6g	約1.2g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

腸活食材の働き



- ◆ きのこの食物繊維が腸のぜん動運動をサポート！
- ◆ ツナの良質なたんぱく質で腸粘膜の健康をサポート！
- ◆ 塩昆布の発酵パワーで腸内フローラをサポート！

保存の目安

冷蔵で4日間保存可能。
清潔な保存容器に入れて
冷蔵庫で保存しましょう。



お弁当ポイント

- ✓ 汁気をしっかり切れば、お弁当にぴったり！
- ✓ ごはんの上にのせても、おにぎりの具にも◎



毎日の食事にプラスするだけ！

超いきいき家族

ケストースとイヌリンを含むオリゴ糖シロップです。
お料理や飲み物に加えやすく、
毎日の食生活で腸内環境をサポートします。



砂糖の代わりに使えます！

- ✓ 煮物・炒め物に
- ✓ ドレッシングに
- ✓ 飲み物に
- ✓ ヨーグルトに

材料（作りやすい分量）

- しめじ …… 1パック(100g)
- えのき …… 1/2袋(100g)
- エリンギ …… 1本(80g)
- ツナ缶（油漬け）… 1缶（70g）
- 塩昆布 …… 大さじ2
- 赤唐辛子（輪切り）… 1/2本分
- オリゴ糖シロップ …… 大さじ1**
- 酢 …… 大さじ1
- ごま油 …… 小さじ1
- 白ごま …… 小さじ1
- 黒こしょう …… 少々

作り方

- ① しめじは石づきを取り小房に分ける。えのきは根元を切り落とし、半分の長さに切ってほぐす。エリンギは細切りにする。
- ② 耐熱ボウルに①を入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で4～5分加熱する。粗熱を取る。
- ③ ボウルにツナ（油ごと）、塩昆布、赤唐辛子を入れる。
- ④ **オリゴ糖シロップ**、酢、ごま油を加えてよく混ぜる。
- ⑤ ②を加えて和え、白ごまと黒こしょうをふって完成。



おすすめアレンジ

大葉やみょうがを加えると、さっぱり感がアップ！



発酵食品＋食物繊維＋オリゴ糖をバランスよく！
よく噛んで食べることで、満足感もアップし
腸のぜん動運動をサポートします。



発酵食品＋食物繊維＋プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



きのこ類



ツナ缶



塩昆布



オリゴ糖シロップ
(ケストース・イヌリン)



ごま



赤唐辛子

食物繊維と発酵の力で腸内環境をサポート！

ブロッコリーと大豆の ごま味噌和え

ブロッコリーの食物繊維と大豆の植物性たんぱく質に、
発酵食品の味噌とオリゴ糖で腸活アップ！

発酵の力で
腸内環境を
整えよう！



1人分の栄養価(目安)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
約156kcal	約8.9g	約9.4g	約11.6g	約5.2g	約0.7g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

腸活食材の働き



- ✓ ブロッコリーの食物繊維が腸のぜん動運動をサポート！
- ✓ 大豆のレジスタントスターチが腸内細菌のエサに！
- ✓ 味噌の発酵パワーで腸内フローラを整える！
- ✓ オリゴ糖で善玉菌を増やし、腸内環境を整える！

保存の目安

冷蔵で3日間保存可能。
清潔な保存容器に入れて
冷蔵庫で保存しましょう。



冷蔵
3日

お弁当ポイント

- ✓ 汁気が少なく、お弁当に入れやすい！
- ✓ 彩りが良く、他のおかずとも相性◎



材料(作りやすい分量)

ブロッコリー	1株 (250g)
蒸し大豆	1カップ (120g)
A	
味噌	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
オリゴ糖シロップ	小さじ2
すりごま(白)	大さじ1
ごま油	小さじ1
にんにくすりおろし	少々
塩・こしょう	少々



腸活ポイント

- ✓ ブロッコリーの食物繊維が腸内の善玉菌のエサに！
- ✓ 大豆の植物性たんぱく質と食物繊維で腸の働きをサポート！
- ✓ 味噌の発酵パワーで腸内フローラを整える！
- ✓ オリゴ糖(ケストース・イヌリン)が善玉菌を増やし、腸内環境を整える！
- ✓ お弁当に彩りと栄養をプラスできる常備菜！

作り方

- ブロッコリーは小房に分け、塩(分量外)を加えた熱湯で2~3分ゆで、ザルに上げて冷ます。
- ボウルにAの材料を入れてよく混ぜ、味噌だれを作る。
- ①のブロッコリーと蒸し大豆を②に加えて和える。
- 器に盛り、ごま(分量外)をふる。
- 冷蔵庫で味をなじませると、さらに美味しくなります。



おすすめアレンジ

ゆで卵やチーズを加えると、たんぱく質とコクがアップ！

毎日の食事にプラスするだけ！

超いきいき家族

ケストースとイヌリンを含むオリゴ糖シロップです。
お料理や飲み物に加えやすく、
毎日の食生活で腸内環境をサポートします。



砂糖の代わりに使えます！

- ✓ 煮物・炒め物に
- ✓ ドレッシングに
- ✓ 飲み物に
- ✓ ヨーグルトに

腸活をサポートする
ポイント

発酵食品+食物繊維+オリゴ糖をバランスよく！
よく噛んで食べることで、満足度もアップし
腸のぜん動運動をサポートします。



発酵食品+食物繊維+プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



ブロッコリー



大豆



味噌



オリゴ糖シロップ
(ケストース・イヌリン)



ごま

シャキシャキ食感がやみつき！お弁当にもぴったり♪

れんこんとちくわの 甘辛きんぴら

食物繊維が豊富なれんこんに、ちくわのうま味をプラス！
オリゴ糖のやさしい甘みで、コクのあるきんぴらに。

発酵の力で
腸内環境を
整えよう！



1人分の栄養価（目安）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
約126kcal	約6.5g	約4.6g	約16.6g	約2.8g	約1.2g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

材料（作りやすい分量）

れんこん	250g (皮をむいて約200g)
ちくわ	4本 (100g)
ごま油	小さじ1
A	
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
オリゴ糖シロップ	大さじ1
白ごま	大さじ1
輪切り唐辛子	少々

腸活ポイント

- ✓ れんこの食物繊維が腸内の善玉菌のエサに！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が善玉菌を増やし、腸内環境を整える！
- ✓ ごまでセサミンをプラスし、腸の働きをサポート！
- ✓ 作り置きできて、お弁当にも大活躍の一品！

作り方

- ① れんこんは薄いいちょう切りにし、水にさらしてアクを抜き、水気を切る。ちくわは斜め薄切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、れんこんを中火で2～3分炒める。
- ③ ちくわを加えてさっと炒め、Aを加えて煮絡める。
- ④ オリゴ糖シロップを加え、全体に照りが出るまで炒める。
- ⑤ 白ごま、輪切り唐辛子を加えてさっと混ぜる。



おすすめアレンジ

仕上げに青のりや七味唐辛子をふると、風味がアップ！

腸活食材の働き



れんこん

食物繊維が豊富で腸のぜん動運動をサポート！

ちくわ

良質なたんぱく質で腸活の働きをサポート！



ごま

セサミンが抗酸化作用を働き、腸活の働きをサポート！

保存の目安

冷蔵で5日間保存可能。
清潔な保存容器に入れて
冷蔵庫で保存しましょう。



冷蔵
5日

お弁当ポイント

- ✓ 汁気をしっかり飛ばすと、お弁当に入れやすい！
- ✓ 冷めてもおいしく、ごはんがすすむ味付け♪



毎日の食事にプラスするだけ！

超いきいき家族

ケストースとイヌリンを含むオリゴ糖シロップです。
お料理や飲み物に加えやすく、
毎日の食生活で腸内環境をサポートします。



砂糖の代わりに使えます！

- ✓ 煮物・炒め物に
- ✓ ドレッシングに
- ✓ 飲み物に
- ✓ ヨーグルトに

腸活をサポートする
ポイント

発酵食品＋食物繊維＋オリゴ糖をバランスよく！
よく噛んで食べることで、満足度もアップし
腸のぜん動運動をサポートします。



発酵食品＋食物繊維＋プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



れんこん
(食物繊維)



ちくわ
(たんぱく質)



ごま
(抗酸化作用)



オリゴ糖シロップ
(ケストース・イヌリン)



唐辛子
(代謝サポート)

切り干し大根とツナの サラダ

切り干し大根の食物繊維とツナのたんぱく質で、
腸内環境を元気に！オリゴ糖のやさしい甘みで食べやすく。

発酵の力で
腸内環境を
整えよう！



1人分の栄養価（目安）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
約132kcal	約6.1g	約7.4g	約11.9g	約3.6g	約0.8g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

腸活食材の働き



切り干し大根の食物繊維が
腸の動きをサポート！
ツナの良質なたんぱく質で
腸粘膜をしっかりサポート！
オリゴ糖で善玉菌を増やし、
腸内フローラを整える！

保存の目安

冷蔵で4日間保存可能。
清潔な保存容器に入れて
冷蔵庫で保存しましょう。



冷蔵
4日

お弁当ポイント

汁気をしっかり切れば、
お弁当に入れやすい！
味がしみておいしいので、
ごはんのおかず◎



毎日の食事にプラスするだけ！

超いきいき家族

ケストースとイヌリンを含むオリゴ糖シロップです。
お料理や飲み物に加えやすく、
毎日の食生活で腸内環境をサポートします。



砂糖の代わりに使えます！

- ☑ 煮物・炒め物に
- ☑ ドレッシングに
- ☑ 飲み物に
- ☑ ヨーグルトに

材料（作りやすい分量）

切り干し大根(乾燥)……30g
ツナ缶(油漬け)……1缶(70g)
にんじん……1/3本(40g)
小ねぎ……2本
白ごま……大さじ1
A
オリゴ糖シロップ … 大さじ1
酢……大さじ1
しょうゆ……小さじ1
マヨネーズ……大さじ1
ごま油……小さじ1
塩・こしょう……少々

作り方

- ① 切り干し大根はさっと洗い、たっぷりの水に10分ほど浸す。
- ② やわらかくなったら水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
- ③ にんじんは細切りにし、さっとゆでて水気を切る。小ねぎは小口切りにする。
- ④ ボウルに①②③とツナ（油を軽くきる）、白ごまを入れる。
- ⑤ Aを加えてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫でなじませる。



おすすめアレンジ

レーズンやコーンを加えると、彩りと甘みがプラスされて子どもにも人気！



さつまいもと ミックスビーンズの ハニーマスタード和え

発酵の力で
腸内環境を
整えよう！

レジスタントスターチ豊富なさつまいもと、植物性たんぱく質が
摂れるミックスビーンズを、ハニーマスタードでやさしく和えます。



1人分の栄養価（目安）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
約213kcal	約5.6g	約8.3g	約28.5g	約4.5g	約0.6g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

材料（作りやすい分量）

- さつまいも …… 1本(250g)
(皮付きのまま使用)
- ミックスビーンズ(煮し) 1袋(120g)
A
- マヨネーズ …… 大さじ2
- 粒マスタード …… 大さじ1
- はちみつ …… 大さじ1
- オリゴ糖シロップ … 大さじ1
- 酢 …… 小さじ1
- 塩・こしょう …… 少々
- 白ごま …… 大さじ1

腸活ポイント

- ✓ さつまいものレジスタント
スターチが腸内フローラを育てる！
- ✓ ミックスビーンズで食物繊維と
植物性たんぱく質を補給！
- ✓ オリゴ糖(ケストース・イヌリン)が
善玉菌を増やし、腸内環境を整える！
- ✓ ハニーマスタードで食べやすく、
続けやすい腸活おかずに！
- ✓ 作り置きできて、
お弁当にもぴったり！

作り方

- ① さつまいもは1.5cm角に切り、水に5分ほどさらしてアクを抜く。
- ② 耐熱容器に入れてふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で5~6分加熱する。
竹串がスッと通るまで加熱し、粗熱を取る。
- ③ ボウルにAの材料を入れてよく混ぜ、ハニーマスタードソースを作る。
- ④ さつまいもとミックスビーンズを③のボウルに入れてやさしく和える。
- ⑤ 白ごまを加えてさっと混ぜたら完成。



おすすめアレンジ

くるみやアーモンドを加えると、食感と栄養価がさらにアップ！

腸活食材の働き



さつまいも
レジスタントスターチが
腸内細菌の王サに！



ミックスビーンズ
食物繊維と植物性たんぱく質で
腸内環境をサポート！



オリゴ糖
善玉菌を増やし、
腸内フローラを整える！

保存の目安

冷蔵で3日間保存可能。
清潔な保存容器に入れて
冷蔵庫で保存しましょう。



冷蔵
3日

お弁当ポイント

- ✓ 汁気が少ないので、
お弁当に入れやすい！
- ✓ 彩りが良く、
さつまいもの甘みで
子どもにも人気◎



毎日の食事にプラスするだけ！

超いきいき家族

ケストースとイヌリンを含むオリゴ糖シロップです。
お料理や飲み物に加えやすく、
毎日の食生活で腸内環境をサポートします。



砂糖の代わりに使えます！

- ✓ 煮物・炒め物に
- ✓ ドレッシングに
- ✓ 飲み物に
- ✓ ヨーグルトに

腸活をサポートする
ポイント💡

発酵食品+食物繊維+オリゴ糖をバランスよく！
よく噛んで食べることで、満足感もアップし
腸のぜん動運動をサポートします。



発酵食品+食物繊維+プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



さつまいも



ミックスビーンズ



粒マスタード



オリゴ糖シロップ
(ケストース・イヌリン)



白ごま

小松菜と油揚げの
ごま炒め

カルシウム・食物繊維が豊富な小松菜と、
植物性たんぱく質が摂れる油揚げを
香ばしいごまで炒めた、栄養満点の副菜です。

発酵の力で
腸内環境を
整えよう！



1人分の栄養価（目安）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
約102kcal	約4.6g	約6.8g	約7.7g	約3.7g	約0.9g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

腸活食材の働き



☑ 小松菜の食物繊維が
腸のぜん動運動をサポート！



☑ 油揚げのたんぱく質で
腸粘膜の修復をサポート！



☑ ごまのオメガ3脂肪酸や
食物繊維が善玉菌のエサに！

保存の目安

冷蔵で3日間保存可能。
清潔な保存容器に入れて
冷蔵庫で保存しましょう。

冷蔵
3日

お弁当ポイント

- ☑ 汁気をしっかり飛ばすと、
お弁当に入れやすい！
- ☑ 冷めてもおいしく、
彩りもきれい！



毎日の食卓にプラスするだけ！

超いきいき家族

ケストースとイヌリンを含むオリゴ糖シロップです。
お料理や飲み物に加えやすく、
毎日の食生活で腸内環境をサポートします。



砂糖の代わりに使えます！

- ☑ 煮物・炒め物に
- ☑ ドレッシングに
- ☑ 飲み物に
- ☑ ヨーグルトに

材料（作りやすい分量）

- 小松菜 …………… 1束（約200g）
- 油揚げ …………… 2枚
- ごま油 …………… 大さじ1
- A
- しょうゆ …………… 大さじ1
- オリゴ糖シロップ … 大さじ1
- みりん …………… 大さじ1
- 白すりごま …………… 大さじ2
- いりごま（白） …………… 大さじ1
- にんにく（すりおろし） … 少々



作り方

- ① 小松菜は3～4cmの長さに切る。油揚げは細切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、油揚げを炒めてカリッとさせる。
- ③ 小松菜の茎の部分を加えて炒め、しんなりしたら葉の部分を加える。
- ④ Aを加えて全体に絡め、水分が少なくなるまで炒める。
- ⑤ 白すりごまといりごまを加えてさっと混ぜ合わせる。



おすすめアレンジ

仕上げにかつお節を加えると、風味と旨みがアップ！

腸活をサポートする
ポイント

発酵食品＋食物繊維＋オリゴ糖をバランスよく！
よく噛んで食べることで、満足感もアップし
腸のぜん動運動をサポートします。



発酵食品＋食物繊維＋プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



+



+



+



+



+



+

オリゴ糖シロップ
（ケストース・イヌリン）

ごま油

にんにく

キャベツとひよこ豆の カレーサラダ

発酵の力で
腸内環境を
整えよう！

キャベツの食物繊維とひよこ豆の植物性たんぱく質で、
腸内環境を整えるスパイシーなサラダです。



1人分の栄養価（目安）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
約158kcal	約5.2g	約7.3g	約18.6g	約5.0g	約0.6g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

腸活食材の働き



キャベツの食物繊維が
腸のぜん動運動をサポート！
ひよこ豆のレジスタント
スターチが善玉菌のエサに！
ヨーグルトの乳酸菌が
腸内環境を整える！
オリゴ糖で善玉菌を増やし、
腸内フローラを整える！

保存の目安

冷蔵で3日間保存可能。
清潔な保存容器に入れて
冷蔵庫で保存しましょう。



冷蔵
3日

お弁当ポイント

- ✓ 汁気が少なく、お弁当に入れやすい！
- ✓ 彩りが良く、食欲をそそる♪
- ✓ 他のおかずとも相性◎



毎日の食事にプラスするだけ！

超いきいき家族

ケストースとイヌリンを含むオリゴ糖シロップです。
お料理や飲み物に加えやすく、
毎日の食生活で腸内環境をサポートします。



砂糖の代わりに使えます！

- ✓ 煮物・炒め物に
- ✓ ドレッシングに
- ✓ 飲み物に
- ✓ ヨーグルトに

腸活をサポートする
ポイント

発酵食品＋食物繊維＋オリゴ糖をバランスよく！
よく噛んで食べることで、満足度もアップし
腸のぜん動運動をサポートします。



発酵食品＋食物繊維＋プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



キャベツ
（食物繊維）



ひよこ豆
（レジスタントスターチ）



ヨーグルト
（乳酸菌）



オリゴ糖シロップ
（ケストース・イヌリン）



カレー粉
（スパイス）

材料（作りやすい分量）

- キャベツ …………… 1/4玉 (250g)
- ひよこ豆(蒸し) …… 1カップ(120g)
- 紫玉ねぎ …………… 1/4個 (50g)
- にんじん …………… 1/4本 (40g)
- A
- プレーンヨーグルト …… 大さじ3
- マヨネーズ …………… 大さじ1
- オリゴ糖シロップ …… 大さじ1
- カレー粉 …………… 小さじ1
- レモン汁 …………… 小さじ1
- 塩・こしょう …………… 少々

腸活ポイント

- ✓ キャベツの食物繊維が
腸の働きをサポート！
- ✓ ひよこ豆のレジスタントスターチが
腸内フローラを育てる！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が
善玉菌を増やし、腸内環境を整える！
- ✓ ヨーグルトの乳酸菌が
腸内環境をサポート！
- ✓ スパイスの力で代謝アップ＆
食欲増進！

お弁当の彩りや
サンドイッチの具にも
おすすめ！



作り方

- ① キャベツはざく切りにし、塩（分量外）をふって5分ほど置き、
水気をしっかり絞る。
- ② 紫玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気を切る。にんじんは千切りにする。
- ③ ボウルにAの材料を入れてよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④ ①②とひよこ豆を加えてしっかり和える。
- ⑤ 冷蔵庫で30分ほどなじませると、より美味しくなります。



おすすめアレンジ

レーズンやナッツを加えると、甘みと食感がプラスされて満足感アップ！

こんにゃくとごぼうの 照り煮

発酵の力で
腸内環境を
整えよう！

食物繊維が豊富なこんにゃくとごぼうを、やさしい甘辛味で
照りよく煮絡めました。腸内環境を整え、ヘルシーで満足感も◎。



1人分の栄養価（目安）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
約98kcal	約1.8g	約3.7g	約17.1g	約4.8g	約1.2g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

材料（作りやすい分量）

こんにゃく（アク抜き済み）…1枚（250g）
ごぼう……………1本（150g）
ごま油……………大さじ1
A
しょうゆ……………大さじ1と1/2
みりん……………大さじ1と1/2
酒……………大さじ1
オリゴ糖シロップ…大さじ1
だし汁（または水）……100ml
輪切り唐辛子……………少々
白ごま……………大さじ1

腸活ポイント

- ✓ **こんにゃくとごぼうの**
食物繊維が腸の働きをサポート！
- ✓ **オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が**
善玉菌を増やし、腸内環境を整える！
- ✓ **低カロリーで満足感があり、**
ヘルシーな一品！
- ✓ **作り置きできて、**
お弁当にもぴったり！
- ✓ **唐辛子のカプサイシンで**
代謝アップも期待♪

作り方

- ① こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、熱湯で2分ほどゆでる。
- ② ごぼうはたわしでよく洗い、ささがきにして水にさらす。
その後、ザルにあげて水気を切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ごぼうを中火で3～4分炒める。
- ④ こんにゃくを加えてさらに2分ほど炒める。
- ⑤ Aと輪切り唐辛子を加え、落としふたをして中火で10～12分煮る。
- ⑥ 汁気が少なくなったら火を止め、白ごまを加えてさっと混ぜる。

おすすめアレンジ

七味唐辛子をふるとピリ辛に！お弁当に入れるときはしっかり汁気を飛ばすのがポイント。



腸活食材の働き



グルコマンナンが
腸のぜん動運動をサポート！
老廃物の排出を促す。

食物繊維（イヌリン）が
善玉菌のエサになり、
腸内環境を改善！

善玉菌を増やし、
腸内フローラを整える！

保存の目安

冷蔵で**5日間**保存可能。
清潔な保存容器に入れて
冷蔵庫で保存しましょう。



冷蔵
5日

お弁当ポイント

- ✓ 汁気をしっかり飛ばすと、
お弁当に入れやすい！
- ✓ 冷めてもおいしく、
ごはんによく合います♪



毎日の食事にプラスするだけ！

超いきいき家族

ケストースとイヌリンを含むオリゴ糖シロップです。
お料理や飲み物に加えやすく、
毎日の食生活で腸内環境をサポートします。



砂糖の代わりに使えます！

- ✓ 煮物・炒め物に
- ✓ 照り焼きのタレに
- ✓ ドレッシングに
- ✓ 飲み物に
- ✓ ヨーグルトに

腸活をサポートする
ポイント

発酵食品＋食物繊維＋オリゴ糖をバランスよく！
よく噛んで食べることで、満足感もアップし
腸のぜん動運動をサポートします。



発酵食品＋食物繊維＋プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



こんにゃく

ごぼう

ごま

オリゴ糖シロップ
（ケストース・イヌリン）

唐辛子

切り干し大根と油揚げの うま煮

切り干し大根の食物繊維と油揚げのたんぱく質で、
腸内環境を整えるやさしい味わいの常備菜です。

発酵の力で
腸内環境を
整えよう！



1人分の栄養価（目安）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
約124kcal	約5.1g	約6.2g	約13.8g	約4.3g	約0.9g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

材料（作りやすい分量）

- 切り干し大根（乾燥）……30g
油揚げ………2枚
にんじん………1/3本（40g）
しいたけ（乾燥）………2枚
A
だし汁（または水）……150ml
しょうゆ………大さじ1
みりん………大さじ1
オリゴ糖シロップ……大さじ1
酒………大さじ1
白ごま………大さじ1
ごま油………小さじ1



腸活ポイント

- ✓ 切り干し大根の食物繊維が腸のぜん動運動をサポート！
- ✓ 油揚げの植物性たんぱく質が腸粘膜の修復をサポート！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が善玉菌を増やし、腸内環境を整える！
- ✓ 低カロリーで食物繊維が豊富な、ヘルシーな常備菜！
- ✓ 作り置きできて、お弁当にもぴったり！

冷めてもおいしく、
お弁当のおかずにも
人気です♪



作り方

- ① 切り干し大根はたっぷりの水で10分ほど戻し、食べやすい長さに切る。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、細切りにする。
- ③ にんじんは細切りに、しいたけは水で戻して薄切りにする。
- ④ 鍋にごま油を熱し、にんじんとしいたけを炒める。
- ⑤ 油揚げと切り干し大根を加えてさっと炒め、Aを加える。
- ⑥ 落とし蓋をして中火で10～12分煮る。
- ⑦ 汁気が少なくなったら白ごまを加えてさっと混ぜ合わせる。



おすすめアレンジ

小ねぎや青じそを加えると、風味がアップしてさっぱり仕上がります！

腸活食材の働き



- 切り干し大根の食物繊維が腸の動きをサポート！
- 油揚げのたんぱく質が腸粘膜の修復をサポート！
- オリゴ糖で善玉菌を増やし、腸内フローラを整える！

保存の目安

冷蔵で4日間保存可能。
清潔な保存容器に入れて
冷蔵庫で保存しましょう。



冷蔵
4日

お弁当ポイント

- ✓ 汁気をしっかり切れば、お弁当に入れやすい！
- ✓ 冷めてもおいしく、ごはんによく合う♪



毎日の食事にプラスするだけ！

超いきいき家族

ケストースとイヌリンを含むオリゴ糖シロップです。
お料理や飲み物に加えやすく、
毎日の食生活で腸内環境をサポートします。



砂糖の代わりに使えます！

- ✓ 煮物・炒め物に
- ✓ 照り焼きのタレに
- ✓ ドレッシングに
- ✓ 飲み物に
- ✓ ヨーグルトに

腸活をサポートする
ポイント💡

発酵食品＋食物繊維＋オリゴ糖をバランスよく！
よく噛んで食べることで、満足感もアップし
腸のぜん動運動をサポートします。



発酵食品＋食物繊維＋プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！

