

Vol.10 免疫力を高める腸活【根菜のコンソメスープ】

腸には体全体の70%の免疫細胞が存在していると言われており、「体の番人」ともいえる重要な役割を担っています。そのため、近年腸の働きを高める「腸活」が注目されています。食物繊維を多く含む食品（野菜、海藻、きのこ、大豆、いも類など）や発酵食品（チーズ、ヨーグルト、納豆、みそなど）などを積極的にとり、腸内環境をととのえましょう。



ホエーにもヨーグルト同様の栄養が含まれています。食物繊維たっぷりの根菜と合わせてスープにすることで、ヨーグルトが苦手な方も食べやすい腸活メニューです！



【1人分の栄養量】

・エネルギー	29kcal
・たんぱく質	0.7g
・脂質	0.1g
・炭水化物	5.3g
・塩分	0.9g

材料(2人分)

プレーンヨーグルト	200g	⑦	コンソメ	4g
大根	40g		水とホエー合わせて	250ml
ごぼう	40g		こしょう	少々
たまねぎ	30g		パセリ(乾燥)	少々
にんじん	20g			
しょうが	5g			

作り方

- ①【ホエー(乳清)を作る】
ザルに厚めのキッチンペーパーをしき、ヨーグルトを入れ、水切りする。水切りの時間はお好みで。水切りして出た水分がホエーとなる。
- ②【コンソメスープを作る】
大根、ごぼう、たまねぎ、にんじんは1cm角に切る。しょうがは皮をおき、細いせん切りにする。
- ③ 鍋に⑦と②の野菜を入れる。(ホエーがなければ、水だけでもおいしい。)
野菜がやわらかくなるまで、蓋をして煮る。
- ④ こしょうで調味し、器に盛りつけ、パセリをふる。

※①で水切りしたヨーグルトは、お好みで練乳や砂糖を混ぜておいしくいただけます。