

『下痢・便秘についてのお食事』

2025年2月4日(火)12:00～14:00

第254回 柏の葉料理教室

国立がん研究センター東病院

栄養管理室

改訂版

テーマ：下痢・便秘

・繊維たっぷり！切り干し大根のチヂミ ～ポン酢だれ・みそマヨだれをつけて～

(226kcal たんぱく質 6.6g 食物繊維 3.1g 食塩相当量 1.3g)

- ・切り干し大根は不溶性食物繊維がたっぷり！
- ・色々な食材でアレンジも簡単な韓国風お好み焼き
- ・便秘の予防、解消に♪

・簡単調理のミネストローネ

(100kcal たんぱく質 6.3g 食物繊維 4.9g 食塩相当量 1.1g)

- ・下痢の際に補給したい水分と電解質を手軽に補給できる1品
- ・簡単に調理できる食材も紹介します！

・シンバイオティクスレアチーズケーキ

(197kcal たんぱく質 6.8g 食物繊維 0.2 g 食塩相当量 0.3g)

- ・クリームチーズとヨーグルトの乳酸菌とオリゴ糖の組み合わせで腸内環境を整える、混ぜて冷やす簡単デザート♪

栄養量 エネルギー 523kcal たんぱく質 19.7g 食物繊維 8.2g 食塩相当量 2.7g

テーマ：下痢・便秘

シンバイオティクス
レアチーズケーキ



簡単調理の
ミネストローネ



繊維たっぷり！切り干し大根のチヂミ
～ポン酢だれ・みそマヨだれをつけて～

繊維たっぷり！切り干し大根のチヂミ ～ポン酢だれ・みそマヨだれをつけて～

・材料(2人分、3枚分)

【生地】

切り干し大根	15g (戻し率4倍)
にら	30g
薄力粉	60g
片栗粉	20g
卵	1個
鶏がらだし	小さじ1
水	100cc
ごま油	小さじ2

【ポン酢だれ】

ポン酢	大さじ1
ごま油	小さじ1

【みそマヨだれ】

みりん	小さじ1
みそ	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2



★Point

- ・余りがちな切り干し大根の煮物や、ひじきの煮物など、お惣菜でアレンジすることができます。
- ・にらはセリや春菊など、他の野菜でもおいしく作ることができます。

繊維たっぷり！切り干し大根のチヂミ ～ポン酢だれ・みそマヨだれをつけて～

・タネの作り方

- ①切り干し大根を水で20分戻す。
- ②戻した切り干し大根とにらを3cm程度の長さに切る。
- ③薄力粉、片栗粉、卵、鶏がらだし、水、切り干し大根、にらを入れ、よく混ぜる。
- ④ごま油をフライパンに引き、火にかける。
- ⑤温まったら③のタネを入れ、片面3分間程度、焼き目が付くまで焼く。焼き目が付いたら裏返し、もう3分程度焼く。
(裏返すときにごま油を少し足すと、焦げにくくなる)
- ⑥焼きあがったら食べやすい大きさに切り分ける。

・タレの作り方

【ポン酢だれ】

- ①ポン酢とごま油を混ぜる。

【みそマヨだれ】

- ①みりんを耐熱容器に入れ、ラップをかけずに、電子レンジ 500Wで15秒程度、沸騰するまで加熱し、煮切る。
- ②煮切ったみりんとみそ、マヨネーズをよく混ぜる。

簡単調理のミネストローネ

・材料(2人分)

キャベツ	30g	水	150cc
冷凍野菜 (洋風野菜ミックス)	60g	コンソメ	小さじ1
水煮大豆 (ミックスビーンズ)	20g	砂糖	小さじ2
カットトマト	150g	食塩	少々
		こしょう	少々

・作り方

- ①キャベツを細かめのざく切りにする
- ②カットトマト、水を入れて沸騰するまで加熱する。沸騰したら、キャベツ、お好みの冷凍野菜、水煮大豆を入れ、柔らかくなるまで煮込む。
- ③コンソメ、砂糖、食塩、こしょうを入れ、味を調えて完成。



★Point

- ・野菜類はカット野菜や、冷凍野菜を使うことで、手軽に具材を変えて楽しむことができます。

シンバイオティクスレアチーズケーキ

・材料(2人分)

クリームチーズ	60g	ヨーグルト	60g
オリゴ糖	30g	レモン果汁	小さじ1
ゼラチン	3g	お湯(80度程度)	大さじ1
全粒粉ビスケット	2枚		



・作り方

- ①クリームチーズを耐熱ボウルに入れ、ラップをかけ、電子レンジ 500Wで1分程度、柔らかくなるまで加熱する。柔らかくなったら、ゴムベラで伸ばす。
- ②ヨーグルト、オリゴ糖、レモン果汁を加え、さらに混ぜる。
- ③お湯を沸かす。お湯を少し冷ましてから、大さじ1をゼラチンに加え、溶く。ゼラチンが溶けたら、②とよく混ぜる。
- ④コップの底にビスケットを手で軽く砕きながら敷く。その上に③の生地を流し入れる。
- ⑤ラップをかけ、冷蔵庫で1時間程度冷やし、固まったら完成。

★Point

- ・具材を混ぜる行程(①～③まで)は、ハンディチョッパーで混ぜることで、混ぜる作業が簡単になります。
- ・電子レンジでクリームチーズを加熱しすぎると焦げてしまうため、30秒程度ずつ様子を見ながら加熱すると、失敗しにくいです。