

## 健腸レシピ第8弾『豚キャベキムチ』

2021年2月9日

みなさんこんにちは♪なつ子です！

健腸レシピ第8弾！！

今回は愛知県が全国で生産量1位の「キャベツ」をテーマに紹介していきます

葉がぎっしりと詰まって重さのあるものおいしいキャベツ。1年中あるキャベツですが2月が旬で甘みが増して美味しい今が断トツおすすめ！水分量が92.7%とほとんどが水分なので100gあたり23kcalとエネルギーも低め。そして水分だけでなく、ビタミンCやビタミンK、そして健腸にはかかせない食物繊維も豊富なんです！

今までのレシピでところどころ出てきた食物繊維。

なぜ食物繊維が腸に重要なのか、、、

それは腸内環境をきれいにしてくれるおなかの良い菌（有用菌）たちのエサになり、良い菌を増やしてくれる働きがあるんです！

人が食事を摂るように、実は腸内細菌もエサを必要とします。おなかの悪い菌（有害菌）は偏った食事や飲みすぎ食べ過ぎが続いてしまうと元気になり、腸内を腐敗させたり、毒素を産生してしまいます。おなかの良い菌に元気に働いてもらうためにも、食物繊維やガラクトオリゴ糖を積極的に摂るようにしましょう！！

今週のレシピは「豚キャベキムチ」🍖

キャベツの食物繊維とキムチの乳酸菌でシンバイオティクス！（また別の投稿で紹介します♪）Wでおなかに嬉しいレシピで健腸になりましょう！

『豚キャベキムチ』

〈材料〉（2人分）

- ・豚バラ肉 200g
- ・キャベツ 200g（1/4個）
- ・キムチ 200g
- ・ごま油 5g（小さじ1）
- ・酒 15cc（大さじ1）
- ・みりん 19g（大さじ1）
- ・しょうゆ 18g（大さじ1）
- ・にんにく 3cm（お好み）



〈作り方〉

- ①キャベツをざく切り、豚肉を一口大に切る。
- ②フライパンにごま油をしき、肉を炒め、色が変わってきたらキャベツとにんにくを入れる。



- ③キャベツがしんなりしてきたらキムチを加え、全体を混ぜたら酒、みりん、しょうゆを入れ、全体を混ぜ炒めたら完成。



栄養価

エネルギー553kcal

たんぱく質 19.2g

脂質 41.9g

炭水化物 19g

食塩 3g

食物繊維 4.5g

※ごはんがすすむので注意です(\*´艸`)

普通の豚キムチもいいですが、キャベツの歯ごたえにより、食べ応えマシマシです😊

調味料でコクもプラスされた豚キャベキムチで、

おいしくスタミナもつけて健腸になりましょう！！



管理栄養士 川合なつみ