

在宅高齢者&ホームヘルパーの
調理援助に活用できる

栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授

田村佳奈美 たむら・かなみ

フライパンを使わない！

サンファイバー[®]を使ったオムレツ

レシピ57



栄養価 (1人分)

エネルギー.....125kcal
たんぱく質.....6.8g
脂質.....8.7g
炭水化物.....8.0g
食物繊維.....5.2g
食塩相当量.....0.5g

材料 (1人分)

卵.....(1個) 50g
サンファイバー[®].....(1包) 6g
牛乳.....(大さじ1) 15g
マヨネーズ.....(小さじ1) 4g
塩こしょう.....少々
トマトケチャップ.....適宜
レタス.....適宜

調理時間

約6分

材料費 (1人分)

約60円

つくりかた

- ① 少し深さのある皿にラップを2枚重ねてかぶせる。
- ② 卵を割り入れ、サンファイバー[®]、牛乳、マヨネーズ、塩こしょうを加え、ラップが破れないように優しく混ぜる。
- ③ ②を電子レンジ(500W)で50秒~1分加熱してやや半熟の程度にし、ラップを折りたたんで卵を半円形にする。
- ④ 1~2分、そのままおいてかたちをととのえる。
- ⑤ 皿に盛り、好みでトマトケチャップをかけてレタスなどを添える。

おすすめ



グアーガム分解物(PHGG)の発酵性食物繊維を活用しました。食物繊維は日々不足しがちのため、食事では根菜類や乾物、海藻類やきのこなどを意識的にしっかりとることが重要です。しかし食事での摂取がむずかしい場合には、補助的に食物繊維を摂取することをおすすめします。サンファイバー[®]はさっと溶けやすいので、コーヒーやみそ汁に加えるなど、料理にどんどん取り入れましょう。

在宅高齢者&ホームヘルパーの
調理援助に活用できる

栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授

田村佳奈美 たむら・かなみ

簡単調理でおいしく食物繊維を摂取

サンファイバー[®]を使った卵のロールパンサンド

レシピ 58



栄養価 (1人分)

エネルギー.....256kcal
たんぱく質.....9.4g
脂質.....16.9g
炭水化物.....20.6g
食物繊維.....5.7g
食塩相当量.....1.0g

材料 (1人分)

卵.....(1個) 50g
サンファイバー[®].....(1包) 6g
ロールパン.....(1個) 30g
マヨネーズ・(大さじ1) 12g
塩こしょう.....少々
レタス.....(少々) 2g
パセリ.....適宜
ミニトマト.....適宜

調理時間

約10分

材料費 (1人分)

約90円

つくりにかた

- ① 卵はポリ袋に割り入れて手で軽くつぶし、ポリ袋ごと耐熱容器に入れ電子レンジ(500W)で1分加熱する(半熟なら10秒程度追加する)。
- ② ①を電子レンジから取り出し、2~3分おいて粗熱をとる。
- ③ ②にサンファイバー[®]、マヨネーズ、塩こしょうを加え、卵をつぶすようにもんでよく混ぜる。
- ④ ロールパンに切り込みを入れる。
- ⑤ ③の袋の先を切り、ロールパンに絞り出す。皿に盛り、好みでパセリやレタス、ミニトマトなどを添える。

おすすめ



卵をゆでずに、電子レンジ調理で簡単に仕上げました。ポリ袋を使うことで洗いものも出ません。1~2人分ならあっという間につくることができます。食物繊維が不足しがちなメニューにサンファイバー[®]をプラスすることで、手軽に食物繊維を摂取できます。腸活に欠かせない食物繊維を日々の食事でしっかりととりましょう。