

# レシピ紹介

## レンジで簡単！茶わん蒸し

【材料】2人分（1人分kcal）

- むきえび（冷凍） 40g
- しいたけ うす切り 4枚
- 卵 2個
- かまぼこ 2切れ
- A { • 白だし 大さじ2
- 水 200ml

海老を鶏ささみなどに変える  
とさらに消化が良くなります♪

【作り方】

- ①海老は凍ったまま左熱湯でサッと茹で、耐熱容器に2つに等分に入れる。うす切りのしいたけも入れる。
- ②ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。
- ③②を茶こしでこしながら耐熱容器に等分に注ぐ。
- ④ラップをふんわりとかけ、電子レンジ（500w）で3分半加熱し、ラップをしたまま予熱で火を通す。固まりきらない場合は、10秒ずつ追加で加熱する。

## 胃もたれ

みなさん、最近胃もたれしていませんか？  
実は年末年始は胃もたれが起きやすい時期です。  
なぜなら、食べ過ぎ・飲み過ぎ、寝不足など、  
胃もたれしやすい条件がそろいやすいためです。  
暴飲暴食や寝不足は自律神経のバランスを崩し、  
それがさらに消化機能によくない影響を与えて  
しまいます。

胃もたれを改善するには食事は消化が良いもの  
を腹八分目にすること、しっかり睡眠をとること。  
また、自律神経の乱れからくる胃もたれには、  
太陽の光を浴びること、ウォーキングなどの軽い  
運動などが効果的です。

消化にいい食材をまとめましたので参考に  
してみてください♪



### 消化によい食べ物

主食になるもの

おかゆ、うどん

たんぱく質が多く含まれるもの

豆腐、白身の魚、鶏肉のささみ  
卵料理、納豆

野菜

大根、キャベツ、白菜  
かぶ、にんじん

その他

バナナ、りんご、マヨネーズ

