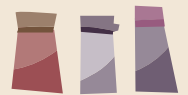




栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～食物繊維をとろう～

食物繊維は穀類（もち麦など）、いも類、野菜類、きのこ類、豆類、海藻類に多く含まれる栄養素です。食物繊維をたっぷり摂ることで、肥満、糖尿病、高血圧、高コレステロール血症の予防が期待できるだけでなく、腸内環境が整うことで免疫力もアップします。

ご飯に雑穀やいも類を加えたり、小鉢を1品追加したりすることで手軽に補えますので、毎日の食事に積極的に食物繊維を取り入れ、体の調子を整えていきましょう。

✂ さつま芋ご飯

材料（4人分）

米・・・・・・・・・・ 200 g さつま芋・・・・・・・・ 120 g
もち麦・・・・・・・・ 20 g



エネルギー：570kcal 脂質：11.5 g
たんぱく質：30.2 g 食塩：1.7 g

✂ 鮭ときのこの炒め物

材料（4人分）

鮭・・・・・・・・・・ 4 切	A	酢・・・・・・・・・・ 20 g
酒・・・・・・・・・・ 大さじ 1		砂糖・・・・・・・・ 6 g
片栗粉・・・・・・・・ 20 g		塩・・・・・・・・・・ 2 g
たまねぎ・・・・ 120 g		みりん・・・・・・ 12 g
きのこ・・・・・・ 200 g		
オクラ・・・・・・ 4 本		

作り方

- ① 鮭は一口大に切り、鮭をふっておく。
- ② たまねぎは薄切り、きのこ（えのき、しめじ、椎茸など）は石突を取りほぐす。
- ③ オクラは茹でて 1/2 に切る。
- ④ ①に片栗粉をまぶし、フライパンで焼く。
- ⑤ たまねぎ、きのこを加えて焼く。
- ⑥ 全体に火がとおったら A で調味する。

✂ かぼちゃとごぼうのミルクスープ

材料（4人分）

かぼちゃ・・・・・・・・ 120 g スkimミルク・・ 大さじ 4
ごぼう・・・・・・・・ 40 g 塩・・・・・・・・・・ 2 g
たまねぎ・・・・・・ 40 g こしょう・・・・ 少々

作り方

- ① かぼちゃは一口大、たまねぎは薄切りにする。
- ② ごぼうは斜め薄切りにして下茹でする。
- ③ 鍋に①②とひたひたの水を入れ加熱する。
- ④ 材料が煮えたらスキムミルクを煮汁で溶いて加え、塩・こしょうで味をととのえる。

✂ りんごとビーンズの塩麹マリネ

材料（4人分）

りんご・・・・・・・・ 120 g	A	オリーブ油・・・・ 12 g
たまねぎ・・・・ 40 g		リンゴ酢・・・・・・ 20 g
ミックスビーンズ・・・ 120 g		塩こうじ・・・・・・ 20 g

作り方

- ① りんごは皮付きのまま 1cm 厚さのちょう切りにする。
- ② ミックスビーンズは湯通しし、たまねぎは荒みじん切りにする。
- ③ A を合わせて、①②と和える。

✂ ピーマンとカレーのもやし和え

材料（4人分）

もやし・・・・・・・・ 200 g	A	塩・・・・・・・・・・ 1.2 g
ピーマン・・・・・・ 40 g		こしょう・・・・・・ 少々
		カレー粉・・・・・・ 少々

作り方

- ① ピーマンは細く切り、もやしと一緒に茹でる。
- ② ①を A で和える。



お問い合わせ先
肝付町役場 健康増進課
☎ 0994(65)2564