

健

康

応

国保発!

援

し

シ

ピ



～プラス！食物繊維～



5月のイチオシ食材は... しらたき

食物繊維クイズ！

Q.食物繊維 3g を含む食材はどれでしょう？

- ①レタス 1 玉(約 300g)
- ②しらたき 100g
- ③たまねぎ中 1 個(約 200g)

※答えはページの下の方です。

しらたきの韓国風炒め

まな板も包丁も使わない、手軽にたっぷり食物繊維！

エネルギー 101kcal
 食塩相当量 0.8g
 野菜量 55g

食物繊維 3.4g

【材料】(2 人分)

- しらたき……………140g
- にら……………1/2 束
- にんじん……………15g
- 牛肉(こま切れ)……40g
- ごま油 ……………小さじ 1
- 焼き肉のたれ……………大さじ 1
- リーフレタス……………3～4 枚



【作り方】

- ①しらたきは水でよく洗い、ざるにあげてからハサミで食べやすい長さに切る。にらも、ハサミで 3～4 cm の長さに切る。にんじんはピーラーでそぎ、レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
※しらたきの臭みが気になる場合は、ゆでてから使う。
- ②フライパンを火にかけて、しらたきを乾煎りする。水分がとんで、押さえたらキュッキュと音が鳴るようになったら、ごま油を加えてなじませ、牛肉を加えて炒める。
- ③牛肉に火が通ったら、にらとにんじんを加えて炒め、しんなりしてきたら焼き肉のたれを加えて混ぜ合わせながらさらに炒め、レタスをしいた器に盛り付けてできあがり。

しらたきの歯ごたえと、にらの香りがいいですね！焼き肉のたれを使うのが便利だと思いました。



5 月 CATV 出演者
国東町

やました のぼる
山下 昇 さん