

健

康

応

国保発!

援

し

シ

ピ



～プラス! 食物繊維～



11月のイチオシ食材は...しいたけ

食物繊維クイズ!

Q.次のきのこ類のうち食物繊維が最も多いのは?

- ①えのきだけ 1袋
- ②原木しいたけ 4個
- ③ぶなしめじ 1/2袋

※答えはページの下の方です。

しいたけのねぎ塩焼き

うまみ食材の組み合わせで食塩控えめでも美味しい!

エネルギー 45kcal
 食塩相当量 0.3g
 野菜使用量 20g

食物繊維
3.0g

【材料】(2人分)

- しいたけ…………… 4~6枚
- 白ねぎ…………… 1/2本
- にんにく(おろし)… 小さじ 1/2
- ごま油…………… 小さじ 1
- かぼす果汁………… 小さじ 1
(レモン果汁でもOK)
- 塩昆布…………… 大さじ 1/2



🕒
15分

【作り方】

- ①しいたけは石づきを落とし、軸を切っておく。
 - ②しいたけの軸と白ねぎをみじん切りにして、●を加えてよく混ぜる。
 - ③しいたけをひだの面を上にしてアルミホイルに並べて、②をのせグリル中火で約7分焼いてできあがり。
- ※ねぎが焦げやすいので気になる場合はアルミホイルをかぶせて焼くとよい。

にんにくの香りがすごくいい味をだして
 いて、大変おいしかったです。簡単に
 できたので家でも作ってみます。



11月CATV出演者
 国東市しいたけ振興会 会長
 そのだ みのる
 園田 豊稔 さん

クイズの答え:②原木しいたけ(4.4g)でした。

①えのきだけは 3.3g ③ぶなしめじは 3.0g の食物繊維が含まれます。