

健

康

応

国保発!

援

し

シ

ピ



～プラス！食物繊維～



1月のイチオシ食材は…

キウイフルーツ

食物繊維クイズ！

Q.次の果物のうち食物繊維が最も多いのは？

- ①みかん 中 2 個
- ②りんご(皮つき) 中 1/2 個
- ③キウイフルーツ 1 個

※答えはページの下の方です。

キウイフルーツの甘酢漬け

砂糖を控えて、果物の甘みを料理に活用！

エネルギー 65kcal
 食塩相当量 0.6g
 野菜使用量 55g

食物繊維
3.1g

【材料】(2 人分)

- キウイ……………1 個
- 糸寒天 ………2g
- れんこん……………1/2 節
- セロリ ……………1/2 本
- にんじん ………3 cmくらい
- 食塩 ……………ひとつまみ
- 砂糖 ……………小さじ 2
- 酢 ……………大さじ 2

【作り方】

- ①れんこんは薄いちよう切りにして、10 分ほど酢水(分量外)にさらし、しっかり水気をきっておく。
- ②セロリは薄い斜め切り、にんじんは薄いちよう切りにして塩をまぶしておく。キウイはいちよう切りにする。糸寒天は水でよく洗い、しぼっておく。
- ③砂糖、酢を鍋に入れて煮立て、れんこんを入れて 1～2 分煮てから火を止める。ボウルなどに移し、粗熱が取れたら②を加え、よく和えたら出来上がり。※しばらく置くと味がなじんで美味しい。



15分

キウイはいつも生で食べるので不思議な感じですが、キウイの甘さが引き立っていて良かったです。国産のキウイフルーツを食べてくださいね！



1 月 CATV 出演者

キウイフルーツ生産者

たにべみか
谷部 実花 さん

クイズの答え:③キウイフルーツ(2.6g) でした。

①みかんは 2g ③りんごは 2.3g の食物繊維が含まれます。