

健

康

応

国保発!

援

し

シ

ピ



~プラス! 食物繊維~



2月のイチオシ食材は...

ひじき

食物繊維クイズ!

Q.食物繊維が1番多いのはどれでしょう?

- ①バナナ 1本
- ②乾燥ひじき 5g
- ③千切りキャベツ 1皿分

※答えはページの下の方です。

ひじきカレー

カレー粉の使用で減塩に!

エネルギー 471kcal
 食塩相当量 1.0g
 野菜使用量 200g

食物繊維 5.1g

【材料】(2人分)

ごはん..... 1合	植物油..... 小さじ2
ひじき(戻したもの).... 40g	にんにく(おろし).....小さじ1
大根.....40g	しょうが(おろし).....小さじ1
キャベツ..... 60g	トマト缶(無塩)..... 200g
玉ねぎ..... 100g	カレー粉..... 大さじ1
豚ばら肉(薄切り).....60g	しょうゆ..... 小さじ2

(切ったもの)



【作り方】

- ① 大根は2cm角のサイコロ状、キャベツも2cmくらいのざく切り、玉ねぎはスライスにする。
- ② フライパンに植物油とにんにく、しょうが(おろし)を加え、玉ねぎがしんなりするまで炒め、豚ばら肉を加えて焼き色が付くまで炒めたら、大根、キャベツを加えよく炒め、その後ひじきを加える。
- ③ 具材が炒まってきたら、トマト缶を加え、ふたをし中火で煮詰めていく。
- ④ 煮詰まってきたら、カレー粉としょうゆを加えて味を整えてから、ごはんにかけてできあがり。

野菜の食感が良く、ひじきの風味も感じられて美味しかったです。家で子どもにも作ってあげたいです。



2月CATV出演者

ひじき生産者のご家族

えもと ともみ

江本 友美 さん

クイズの答え:②乾燥ひじき(2.6g)でした。

①バナナは1.1g ③千切りキャベツは1.3gの食物繊維が含まれます。