

健

康

応

国保発!

援

し

シ

ピ



～プラス! 食物繊維～



7月のイチオシ食材は...押し麦

食物繊維クイズ!

Q.押し麦について正しいのはどれでしょう?

- ①大麦には米と同様に「うるち性」と「もち性」がある
- ②「アミロース」と「アミロペクチン」というデンプンが含まれる
- ③ごはん 100g当たりの約3倍の食物繊維が含まれる

※答えはページの下の方です。

押し麦のかきたま汁

具沢山で、食物繊維もたっぷりとれる!

エネルギー 111kcal
 食塩相当量 1.0g
 野菜使用量 42g

食物繊維
3.2g

【材料】(2人分)

- きぬさや..... 15本くらい
- にんじん..... 40g
- コーン..... 20g
- しめじ..... 30g
- A [和風顆粒だし..... 小さじ1
- 水..... 300ml
- しょうゆ..... 小さじ2/3
- みりん..... 小さじ2/3
- 押し麦..... 大さじ2
- 卵..... 1個

A



【作り方】

- ① きぬさやは斜め半分に切る。にんじんは細切りにしておく。しめじは石づきをとりほぐしておく。
- ② 鍋にAを入れよく混ぜ、火にかけて温まったら、しょうゆ、みりんを加え味付けをする。
- ③ 押し麦と、①の具材とコーンを加え、中火で8分程度加熱していく。
- ④ きぬさやを加え、溶き卵を全体に回し入れて、卵に火が通ったら完成。

押し麦の食感が良く、具沢山でとても美味しかったです。簡単にできるので家でも作ってみます。



7月CATV出演者
安岐町

たじり のりこ
田尻 典子さん