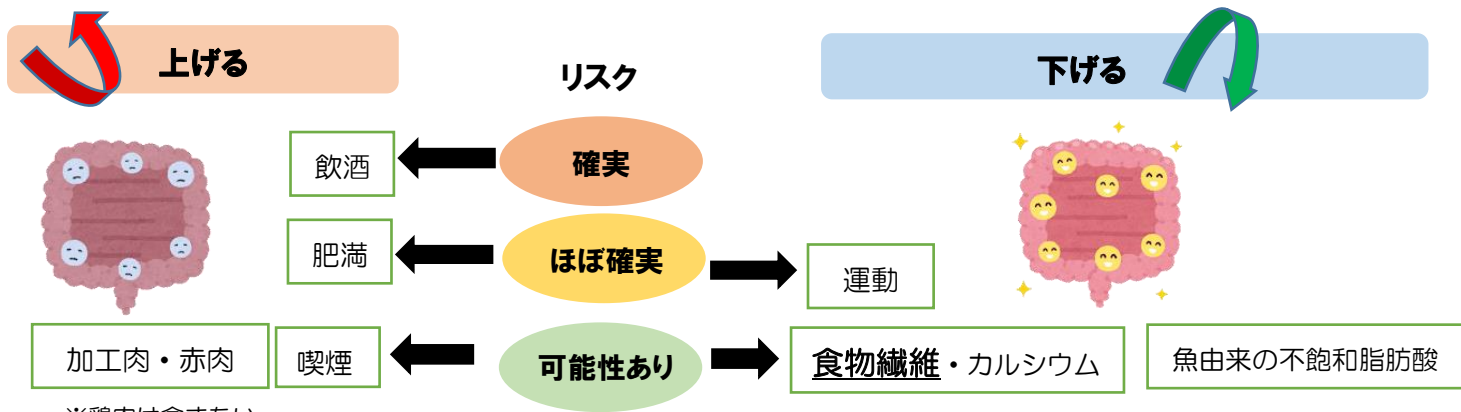


日常生活と「大腸がんリスク」の関係



栄養士おすすめの
食物繊維アップレシピ

目標量
食物繊維 1日 20g

*根菜のドライカレー

- 【材料】2人分 ×2回
- ごぼう.....100g
 - かぼちゃ.....100g
 - トマト.....300g
 - 玉ねぎ.....100g
 - にんにく、生姜...各2かけ
 - サラダ油.....大さじ1/2
 - 合い挽き肉.....400g
 - A { カレー粉...大さじ1 1/2
 - だし汁.....100cc
 - 塩.....小さじ2/3
 - 醤油.....大さじ2
 - 砂糖.....小さじ1/2

★波線の食品は食物繊維を多く含む食品です！



- 作り方**
- ① ごぼうはよく洗い、皮付きのまま1cm幅に切る。かぼちゃは種を除き、皮付きのまま1cm角に切る。トマトはへたを除き、ざく切りにする。(カットトマト缶でもOK) 玉ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにする。
 - ② フライパンに油、にんにく、生姜を入れ弱火にかけ、香りが立ったら中火にして玉ねぎ、ひき肉を加えて炒め、ごぼう、トマトを加え、汁気がなくなるまでしっかり炒める。
 - ③ カレー粉を加えて炒め、香りが立ったら、Aとかぼちゃを加え、煮立ったら弱火にして汁けがなくなるまで炒め煮にする。
 - ④ 器にご飯を盛り、③をかける。

1人分 エネルギー613kcal 食物繊維 5.0g 塩分 2.3g

※ご飯を米1合に麦50gで炊飯のもち麦入りにすると食物繊維 7.6g

*きんぴら

常備菜に！

- 【材料】2人分 ×2回
- ごぼう.....120g
 - れんこん.....150g
 - 糸こんにゃく.....200g
 - えのき茸.....100g
 - にんじん.....30g
 - 油・小さじ2、しょうゆ・大さじ1
 - みりん、酒.....各大さじ2



- 作り方**
- ① ごぼうはよく洗い、皮付きのまま笹がきにして水にさらす。れんこんは薄くいちょう切り、にんじんはせん切りにする。えのきは石づきを除き半分に、糸こんにゃくはざく切りにする。
 - ② 鍋に糸こんにゃくを入れて中火でから煎りし、水分をとばす。油を加え、ごぼう、れんこん、にんじんを加えてしんなりとなるまで炒める。
 - ③ えのきと調味料を加えて混ぜ、汁気が少し残る程度まで炒める。

1人分 エネルギー88kcal 食物繊維 5.1g 塩分 0.8g

*残ったら...

牛肉を加えて『きんぴら入り牛丼』、水切り豆腐とすりごまを加えて『きんぴらの白和え』などに。

*詳しく知りたい方は、栄養相談をご利用ください。

中央保健センター ☎52-1215 栄養士

いつもの煮物に飽きたら、
切り干し大根を洋風に！



*切り干し大根とれんこんのアラビアータ

【材料】2人分

- 切り干し大根・・・乾30g
- れんこん・・・150g
- カットトマト缶・・・200g
- A「にんにくみじん切り1かけ分
- 赤唐辛子小口切り・・・1本分
- オリーブ油・・・大さじ1
- かつお節・・・小袋1~2
- 塩・・・小さじ1/3
- 粉チーズ・・・小さじ1
- 粗挽き黒こしょう・・・少々

作り方

- ① 切り干し大根は水300ccに5分ほどつけ、軽く水けを絞る。戻し汁はとりおく。れんこんは2~3mm厚さの輪切りにする。
- ② フライパンにAを入れて弱火にかけ、香りが立ったらトマトを加え5分程煮て、かつお節を加える。
- ③ 切り干しの戻し汁と塩を加え、煮立ったられんこん、切り干し大根を加え、汁けがなくなるまで煮る。
- ④ 器に盛り、粉チーズとこしょうを振る。

1人分 エネルギー193kcal 食物繊維6.8g 塩分1.0g



『おからパウダー』を使って！
大さじ1で食物繊維が1.3~1.5gとれます。
常温で賞味期間が8カ月あり、常備しておく便利です。
みそ汁、サラダ、カレーやシチューなど何に入れてもOKです。

*おからのヨーグルトサラダ

【材料】2人分

- ヨーグルト・・・3/4カップ
- おからパウダー・・・大さじ3
- オクラ・・・4本(40g)
- しらす干し・・・大さじ4、塩・・・少々
- オリーブ油・・・小さじ1、こしょう・・・少々

【作り方】

- ① オクラはさっとゆで、薄く小口切りにする。
- ② ヨーグルトとおからパウダーを混ぜ、3分ほどおいて、オクラとしらすを混ぜ、塩で味を整える。
- ③ 器に盛り、オリーブ油とこしょうを振る。

〈食物繊維 3.0g〉

*おからの煮物

【材料】2人分 ×2回

- 生しいたけ・・・4枚(30g)
- にんじん・・・30g
- 油揚げ・・・1枚(40g)
- 薄口醤油・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ2
- A 砂糖・・・小さじ1
- だし汁・・・300cc
- 小葱・・・30g
- おからパウダー・・・大さじ5

【作り方】

- ① 椎茸は石づきを除いて薄切り、人参は干切り、油揚げは細切りにする。
- ② 鍋に①とAを入れ、火にかけ煮立ったら中火で3分煮る。
- ③ 小葱を加え、ひと煮立ちしたらおからパウダーを加えて混ぜ、火を消す。4~5分置き、おからに煮汁がしみたら器に盛る。

〈食物繊維 2.4g〉



根菜のドライカレーは卵を使ってオムレツに、チーズを使ってグラタン風にいろいろ応用ができます。
ひき肉をツナ缶や鯖缶にすると魚由来の不飽和脂肪酸もとれます！
「これだけ食べれば、がんは防げる」という食品や栄養素はありません。
基本は「バランスよく食べる」です。 *詳しくは、保健センター栄養士までご相談下さい。



健診(検診)は毎年受けましょう！
詳しくは4月号広報をご覧ください。

問い合わせ先：西条市中央保健センター 0897-52-1215

*詳しく知りたい方は、栄養相談をご利用ください。

中央保健センター ☎52-1215 栄養士