

食事の ヒント

テーマ お正月明けはヘルシーでおいしく! ~食物繊維で生活習慣病予防~

年末年始は豪華な料理やお酒を摂り過ぎたなんてことはありませんか? 食生活の乱れは肥満や生活習慣病に繋がります。1年を健康に過ごすためにも食物繊維をたっぷり摂って、体を中からきれいにする食事を紹介します。



回答は、
栄養部
橋本侑平
(はしもとしゅうへい)

かじきとれんこんの黒酢炒め



【材料】めかじき 70g、塩 少々、酒 10g、かたくり粉 9g、れんこん 60g、サラダ油 揚げ油適量、ブロッコリー 40g、パプリカ(赤) 15g、しめじ 20g、ゆず皮 飾り用 <合わせ調味料>黒酢 25g、砂糖 12g、醤油 6g、塩 0.5g、水 80ml <水溶きかたくり粉>かたくり粉 3g、水 15ml
【栄養量】エネルギー 295kcal、炭水化物 36.7g、蛋白質 16.7g、脂質 8.1g、塩分 1.8g、食物繊維 3.9g

作り方

1.かじきは一口大に切り、塩、酒で下味をついたらかたくり粉をつけ油で揚げる。2.れんこんは乱切りにして、素揚げにする。3.ブロッコリーは子房に分け、パプリカは乱切りにしてゆでる。4.鍋に合わせ調味料を入れて火にかけ、煮立ったら揚げたれんこん、かじき、ブロッコリー、パプリカの順に加え、水溶きかたくり粉でとろみをつけて完成。5.器に盛り、ゆず皮を飾る。

ひじきとごぼうのサラダ



【材料】ひじき(乾燥)小さじ 1/2、ごぼう 40g、人参 15g、砂糖 4g、ごま油 3g、醤油 6g、酒 5g、アスパラ 15g、コーン 3g、マヨネーズ ハーフ 10g
【栄養量】エネルギー 129kcal、炭水化物 16.2g、蛋白質 2.5g、脂質 6.5g、塩分 1.2g、食物繊維 4.7g

作り方

1.ひじきを水で戻して水気を切る。2.ごぼうと人参は細切りにし、ごぼうは水にさらしてあく抜きをする。アスパラは斜め切りにしてゆでる。3.ごま油をフライパンで熱しごぼう・人参を炒める。4.調味料を入れて汁気がなくなるまで炒めたらボールに取り出す。5.あら熱がとれたらアスパラ、ひじき、マヨネーズを入れて和えれば完成。

ちょっと一言

れんこんやごぼう、ひじきは食物繊維を豊富に含みます。食物繊維はコレステロールの吸収を抑え、体外に出す働きがあります。また、腸の運動を活発にして便秘をよくなり、糖質の吸収をゆるやかにして血糖値の急激な上昇を抑えます。