

プロの栄養士さんのおすすめ

健康レシピ

レシピ No.001 洋風うの花

「勘四郎」と「聖隷福祉事業団 保健事業部」のコラボレーション企画『健康レシピ』！
「聖隷のプロの栄養士」の方が考案した「健康情報」ならびに「レシピ」を掲載していきます。
ご興味ある方はぜひともご活用下さい。

社会福祉法人 聖隷福祉事業団 保健事業部
管理栄養士 渡瀬 優子

生活習慣病予防に欠かせない食物繊維！

食物繊維は、腸内環境を整え、コレステロール・血圧・血糖のコントロール等の多様な機能があることがわかってきています。また、低カロリーでもあるため、肥満予防としても最近注目されています。1日、20～25gの食物繊維を取ることが望ましいとされています。

食物繊維は、魚介類や肉類などの動物性食品には、ほとんど含まれていませんが、雑穀米、豆類、野菜類、果実類、きのこ類、藻類などに多く含まれています。多種類の食品から食物繊維を摂ることが、健康を作る上で大事なポイントになります。

■食物繊維含有量一覧表

食材		食物繊維量
雑穀米	玄米 ご飯1杯(200g)	2.8g
豆類	おから 1食分(25g)	2.8g
野菜類	ほうれん草 1食分(80g)	2.2g
	ごぼう 1食分(40g)	2.3g
果実類	リンゴ 1/2個(1.5g)	1.5g
海藻類	わかめ(5g)	0.6g
きのこ類	生椎茸 2枚(20g)	0.6g



■洋風うの花 材料(4人分)

- 赤パプリカ…40g
- 緑パプリカ…40g
- きゅうり…40g
- おから…100g
- 調味料
 - ・白ワインビネガー…大さじ2
 - ・粒マスタード…大さじ2
 - ・オリーブオイル…大さじ4
 - ・塩 小さじ…1



■洋風うの花 作り方



STEP 1

パプリカは千切りにし熱湯を通して冷ましておく。
きゅうりは半月切りにする。



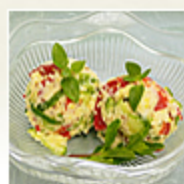
STEP 2

おからは、電子レンジで熱を通し冷ましておく。



STEP 3

ボウルにおから、パプリカ、きゅうり、調味料を加え混ぜる。



STEP 4

器に盛り付け、上に飾り菜(セルフィーユ等)を飾り召し上がれ…。