

健

康

応

国保発!

援

シ

シ

ピ

～プラス！食物繊維～



4月のイチオシ食材は…**じゃがいも**

【食物繊維クイズ！】

Q.食物繊維の働きで当てはまるものはどれでしょう？

- ①お腹の調子を整える
- ②血糖値の急激な上昇を抑える
- ③血液中のコレステロール濃度を下げる

※答えはページの下の方です。

**じゃがいものコンソメ炒め**

じゃがいもは皮のまま！手軽で食物繊維たっぷり

エネルギー 67kcal  
 食塩相当量 0.5g  
 野菜量 28g

食物繊維  
5.9g

【材料】(2人分)

- じゃがいも……………小2個
- スナップえんどう……4本
- コーン……………20g
- オリーブオイル……小さじ1
- にんにく(おろし)……小さじ1
- コンソメ……………小さじ1/2
- ブラックペッパー……お好みで適量



【作り方】

- ①じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま、くし切りにする。スナップえんどうは筋を取り除き、斜め半分に切る。
- ②じゃがいもを耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをかけて、500Wの電子レンジで約3分加熱する。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを加えて火にかける。フライパンが温まってきたら、じゃがいも、スナップえんどう、コーン、コンソメを加えて中火で時々混ぜながら炒める。
- ④最後にお好みでブラックペッパーをかけて出来上がり。

じゃがいもがやわらかくていいですね。味付けも濃すぎずちょうど良かったです。料理って楽しいですね！



4月CATV出演者  
武蔵町

きよはら ようたろう  
清原 陽太郎 さん