

健

康

応

国保発!

援

し

シ

ピ



～プラス! 食物繊維～

## 食物繊維クイズ!

Q.不溶性食物繊維の働きはどれでしょう?

- ①腸のなかで水をためこむ
- ②便のカサを増やす
- ③腸管を刺激して腸の動きを活発にする

※答えはページの下の方です。



6月のイチオシ食材は... **きくらげ**

## きくらげのふわふわ蒸し

レンジで手軽におもてなし料理。冷たく冷やしても!

エネルギー **93Kcal**  
 食塩相当量 **0.6g**  
 野菜使用量 **50g**

食物繊維 **4.3g**

### 【材料】(2人分)

- 卵よせ
  - 絹ごし豆腐..... 80g
  - 卵..... 1個
  - きくらげ(乾燥)..... 8g
  - すりごま..... 小さじ1
- あん
  - オクラ..... 4本
  - ミニトマト..... 5個
  - だし汁..... 100ml
  - うすくちしょうゆ..... 小さじ1



### 【作り方】

- ①きくらげは水に20～30分漬けて戻し、0.5cm幅の細切りにしておく。
- ②豆腐を泡立て器などで崩してから、卵を加えてよく混ぜる。さらに、きくらげとすりごまを加えさっくりと混ぜ、ラップをしいた耐熱容器に流し入れてからラップで包み、電子レンジ500wで約2分加熱して卵よせを作る。
- ③オクラは輪切り、ミニトマトは1/4に切って、沸騰させておいただし汁にうすくちしょうゆと一緒に加えて、再び沸騰するまで煮てあんを作る。
- ④加熱が終わった卵よせを器に移し、あんをかけて出来上がり。

きくらげのコリコリ感と、オクラとミニトマトの夏感で口の中がさっぱりします。  
 国東の日本酒や焼酎に合わせて食べたいです!



6月CATV出演者  
 まつい とくじ  
**松井 督治 市長**