

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.大豆について正しいのはどれでしょう?

- ①大豆と枝豆は同じ植物の種子
- ②大豆の約3割はたんぱく質で構成されている
- ③大豆(ゆで)100g当たり8.5gの食物繊維が含まれる

※答えはページの下の方です。

10月のイチオシ食材は...大豆

## 大豆のクリーム煮

大豆がクリーミー感をアップしてくれます!

エネルギー 200kcal  
 食塩相当量 0.8g  
 野菜使用量 110g

食物繊維  
6.4g

【材料】(2人分)

- チンゲン菜.....200g
- しめじ.....30g
- 植物油.....小さじ1
- エビ.....40g
- 大豆(水煮).....100g
- コーン.....20g
- 小麦粉.....大さじ1
- 牛乳.....150ml
- 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 チンゲン菜は5cmの大きさに切り、葉と茎を分けておく。しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- ② フライパンに油をひいて、チンゲン菜の茎、エビ、しめじ、大豆、コーンを加えて炒め、全体が炒まってきたら、小麦粉を加えて全体になじませる。
- ③ 牛乳を加え沸騰してきたら、チンゲン菜の葉を加えて、コンソメで味を整える。
- ④ とろみがついたら、皿に盛り付けてお好みでブラックペッパーをふりかけて出来上がり。

チンゲン菜の歯ごたえがよく、大豆の風味を感じてとても美味しかったです。簡単なので家でも作ってみます。



10月CATV出演者  
武蔵町

かわかみ  
川上 加津江さん

編集 ③ ② ①: 大豆のクリーム煮