

健

康

応

国保発!

援

し

シ

ピ



～プラス！食物繊維～



3月のイチオシ食材は... **わかめ**

食物繊維クイズ！

Q 食物繊維の働きで当てはまるのはどれでしょう。

- 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。

わかめの磯の香パスタ

キャベツでかさまし！味付けはいかの塩辛でお手軽に。

エネルギー **316kcal**
 食塩相当量 **1.5g**
 野菜使用量 **85g**

食物繊維 **6.5g**

【材料】(2人分)

- 生わかめ(ゆでておく)..... 30g
 - キャベツ.....100g
 - ブロッコリー.....60g
 - スパゲッティ..... 120g
 - オリーブ油.....大さじ 1
 - にんにく(みじん切り).....大きめ 1 片分
 - 鷹の爪(輪切り).....適量
 - いかの塩辛.....大さじ 2 強
- ※いかの塩辛は商品によって食塩相当量が異なるので、量を加減してください。

【作り方】

- ① わかめ・キャベツ・ブロッコリーは食べやすい大きさに切っておく。
- ② スパゲッティを袋の表示を目安にゆではじめ、ゆであがる2分ほど前にブロッコリーを加え、1分ほど前にキャベツを加えて一緒にゆでる。ゆで汁を大さじ 3 杯分くらいとっておく。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、にんにくの香りが立ってきたら、鷹の爪、いかの塩辛、わかめの順に加えて炒める。ここに、とっておいたゆで汁を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ 油がなじんできたら、ゆでておいたスパゲッティとブロッコリー、キャベツをフライパンに加えて和え、器に盛り付けて出来上がり。



麺はよく食べるけど、スパゲッティにわかめを入れる発想はなかったです！おいしかったので、家でも作ってみたいと思います。



3月CATV出演者

わかめ漁師

はままつ とよのぶ
濱松 豊信 さん