



健康わこの

やさいたっぷりレシピ

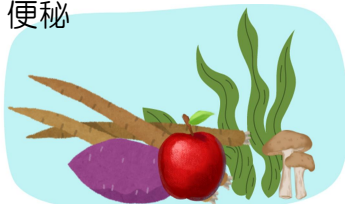
野菜のチカラ

食物繊維にクローズアップ！

野菜に多く含まれる食物繊維は消化酵素に分解されことなく小腸を経て大腸まで届けられます。その性質から「不溶性」と「水溶性」の2種類に分けられます。

- ・不溶性・・・野菜やいも類に多く含まれ、便秘予防に効果があるといわれています。
- ・水溶性・・・果物や海藻に多く含まれ、生活習慣病予防が期待されています。

2種類の食物繊維をバランス良く摂りましょう。



わこのレシピ



和光市では

「ちょこっとプラス
(果物・野菜)」

を推奨しています！

めんつゆで簡単！

夏野菜の和風マリネ



材料 (2人分)

なす	1本(70g)
とうもろこし	1/2本(200g)
おくら	6本(60g)
パプリカ(赤・黄)	各1/4個
ミニトマト	6個(60g)
揚げ油	適宜
A	めんつゆ 大さじ3
	酢 大さじ1.5
	水 大さじ1.5

【栄養情報】1人分

- ・エネルギー461kcal
- ・食塩相当量 0.9g
- ・野菜摂取量 225g
- ・食物繊維量 5.6g

★素揚げにすることで食感や栄養の吸収がアップします！
夏野菜を使ったカラフルなマリネです。



◎作り方 (野菜はそれぞれ、種やがくをとっておく)

- ①なすは縦半分に切ってから3～4等分に切る。
とうもろこしは皮とひげを取り、縦8等分にする。
おくら爪楊枝で4～5カ所穴を開ける。パプリカは縦8等分に切る。水気はしっかり拭き取っておく。
- ②①の野菜をそれぞれ素揚げにし、Aは合わせておく。
- ③熱いうちに②をAに1時間ほど漬けておく。

食物繊維量は1食7gを目標にしましょう！ちょこちょこ摂ろう！