

平成23年10月19日

## お腹すっきり！食物繊維たっぷりの秋料理！

### 今日のメニュー



### ポイント

食物繊維が体によいことは、みなさんご存知ですよね。便秘解消や、血糖値やコレステロールの上昇を緩やかにしてくれる効果があります。今回は食物繊維をたくさん摂取するためのレシピをご紹介します。

食物繊維といえば、きのこ類と野菜。旬のしめじやエリンギを豚ひれ肉と一緒にデミグラスソースで煮込みました。スープには、レタスとプチトマトをたっぷり使いました。サラダなどの生の状態では食べられない量でも、煮込みやスープにすると簡単にたくさん食べることができます。これも食物繊維をたくさん摂取するためのひと工夫なのです。

そして、「おから」にも食物繊維は多く含まれます。かぼちゃのサラダに「おから」を入れることで、食物繊維の量もアップしますし、エネルギーを減らすことができるので、ダイエットをしている人にもおすすめです。

日本人の食物繊維摂取量は、昔に比べるとかなり少なくなってきています。生活習慣病の予防にもなりますので、普段からしっかりと摂取しましょう。

### 感想

・おからは、あまり好きではなかったのですが、かぼちゃサラダにすると、とてもおいしくてびっくりしました。いつものかぼちゃサラダより、軽い食感になり食べやすかったです。

(30歳代女性)

・レタスとミニトマトのスープはどんな味になるのか心配でしたが、さっぱりしていて、いくらでも食べられそうです。サラダに飽きたらスープにするのもいいですね。

(60歳代女性)

・豚ひれ肉ときのこのデミグラス煮込みは、たまねぎときのこの旨味がでてやさしい味でした。ちょっとした、おもてなし料理にもなりますね。

(50代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)