

しっかりとれてる？

毎日とろう！食物繊維！

○1日に摂りたい食物繊維は？

男性 女性

21g 18g 以上！

○食物繊維たっぷりメニューを紹介！

食物繊維の多い食材を紹介！



💡 料理のポイント 💡

- ・麦ごはんで食物繊維を無理なく摂れる！
- ・食物繊維が豊富な野菜類を1日に必要な1/3摂れる！
- ・噛み応えのある野菜やきのこで満足感UP！

栄養価 (1人分)

エネルギー : 652kcal
たんぱく質 : 21.7g
脂質 : 17.8g
炭水化物 : 95.8g
食塩 : 2.2g
食物繊維 : 7.2g

材料	分量 1人分	作り方	広島県の特産物
麦ごはん ・米 ・大麦 ・水	60g 20g 130ml	○エネルギー 284kcal ○食物繊維 2.7g ○食塩 0g ①洗った米に麦と水を加える。 ②30分浸水させて炊く。 ③炊き上がったら上下を返すようにほぐして完成。	食物繊維の量を同量の白米と比べると 約7倍！
れんこんときのこのさば味噌煮 ・さば ・れんこん ・まいたけ ・しょうが(チューブ) ・料理酒 ・砂糖 ・味噌 ・水 ・ごま油 ・白ネギ	小さめ1切れ 40g 10g 2cm程度 大さじ1 大さじ1 大さじ1/2 120ml 少々 5g(飾り用)	○エネルギー 274kcal ○食物繊維 1.9g ○食塩 1.7g ①れんこんは薄く半月切りにし、まいたけは石づきを取って割く。白ネギは斜めに薄く切る。 ②フライパンにごま油をひき、れんこんの両面に焼き色がつくぐらいまで炒める。 ③れんこんを炒めたフライパンに、さば、まいたけ、しょうが、調味料、水を合わせ、落とし蓋をして弱火で10分煮込む。(中まで火が通っていない場合は様子を見ながら加熱を続ける) ④ねぎと一緒に盛り付けて完成。	 まいたけ 廿日市市
カラフルレモン和え ・キャベツ ・ゴールドキウイ ・ミニトマト ・カリフラワー ・砂糖 ・酢 ・レモン(果汁)	30g 20g 1個 10g 大さじ1/2 小さじ1 少々	○エネルギー 43kcal ○食物繊維 1.3g ○食塩 0g ①キャベツ、カリフラワーは一口サイズに切り、2分ほど茹でる。 ②キウイは薄い半月切り、ミニトマトは4等分にする。 ③砂糖と酢をまぜ、食材と和えたらレモン果汁を加えて完成。	 レモン 広島県
小松菜の炒め物 ・小松菜 ・にんじん ・料理酒 ・みりん ・しょうゆ ・ごま油	50g 10g 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2 少々	○エネルギー 51kcal ○食物繊維 1.2g ○食塩 0.5g ①小松菜は3cm幅、にんじんは2cm程度の線切りにする。 ②フライパンにごま油をひき、にんじんを炒める。 ③続けて小松菜を加え、しんなりしてきたら、調味料を加え炒める。 ④盛り付けて完成。	 小松菜 広島県