

手軽に摂れる食物繊維を活用して大腸がんを防ぎましょう。

## 《レンジでさっぱり白菜の温野菜》

(材料 2人分)

白菜 ……………2枚

### 【調味料】

濃口しょうゆ ……………大さじ1

かつお節 ……………5g

酢 ……………小さじ1

砂糖 ……………小さじ1/4

すりごま ……………小さじ1/2

① 白菜は繊維を断つように1cm幅に切り、耐熱容器へ入れる。

② ①に【調味料】を入れ、よく混ぜ合わせ、ふんわりとラップをする。

③ 電子レンジ600Wで2分加熱する。

④ 加熱が終わったら、よく混ぜ合わせて完成

各栄養素1人分当たり [エネルギー 35kcal タンパク 3.5g 脂質 0.4g カルシウム 52mg 塩分 1.3g]

## 《さつまいもときのこのクリーム炒め煮》

(材料 2人分)

さつまいも ……………中1本

ぶなしめじ ……………50g

たまねぎ ……………1/4個

ベーコン ……………1枚

サラダ油 ……………大さじ1/2

塩 ……………少々

胡椒 ……………少々

コンソメ顆粒 ……………小さじ1

薄力粉 ……………大さじ1/2

牛乳 ……………150~200ml

① さつまいも(きれいに皮を洗っておく)は皮を剥かずに1cm幅のいちょう切りにし、水に10分程度さらしておく。玉ねぎは1cm幅のくし形に切る。ベーコンは0.5cm幅の細切り、ぶなしめじは石づきを取り除いてほぐしておく。

② ①のさつまいもは水気をきって耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをしてから電子レンジ600wで3分加熱する。

③ フライパンにサラダ油を熱してベーコン、たまねぎ、ぶなしめじを入れ炒める。塩とこしょうを加え、玉ねぎがしんなりとするまでさらに炒める。火が十分通ったら、さつまいも、コンソメ顆粒、薄力粉(だまにならないように全体に振り入れる)を入れ、よく炒め、薄力粉にしっかりと火を通す。

④ 火を止めたフライパンに牛乳を50ml程度入れ、ゆっくりと混ぜる。全体に牛乳が混ざったら火をつける。さつまいもが崩れないように静かに混ぜながら残りの牛乳を垂らし入れる(牛乳の量は好みで加減する)フライパンの底に線がかける程度にとろみがついたらできあがり。

各栄養素1人分当たり [エネルギー 269kcal タンパク 5.8g 脂質 10.5g カルシウム 125mg 塩分 2.0g]