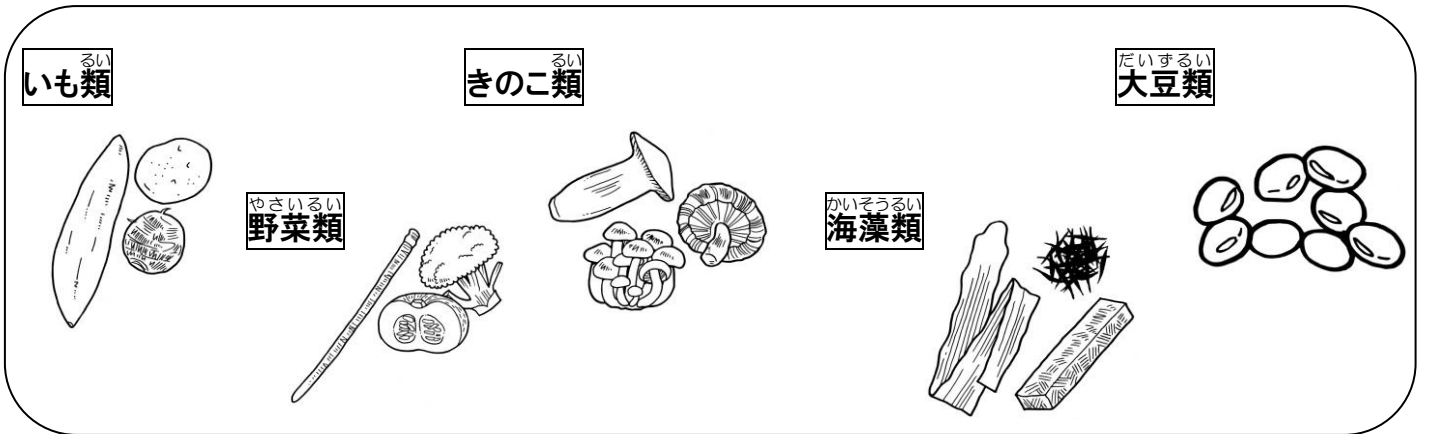


食物せんいをとろう！

食物せんいは食べ物に含まれる栄養の1つで、私たちの身体では消化することができないので便秘を予防して良いうちを出すのを助けてくれます。



食物せんいの多く含まれる食べ物を食べよう！

昔は野菜や海藻などを多く食べていましたが、現在はあまり食べないので食物せんいが不足がちです。食物せんいは肥満や便秘の予防になるので上のような食物せんいの多い食べ物を積極的に食べましょう！

食物せんいの多い料理 (2月の給食より)

材料	5人分目安量
鶏こま切れ肉	100g
水煮大豆	100g
にんじん	100g
たまねぎ	200g
じゃがいも	250g
乾燥パセリ	適量
マーガリン	20g
小麦粉	20g
牛乳	100g
塩・こしょう	少々
サラダ油	2.5g
濃縮スープ	40g

食物せんいたっぷり！

大豆のポタージュ

【作り方】

人参…いちよう切り

玉ねぎ…うすぎ

じゃがいも…あつめのいちよう切り

濃縮スープ…300ccのスープをとる(水とコンソメでも可)

- ① マーガリン、小麦粉、牛乳でルーを作る。
- ② 大豆はスープの半量を加えてしっかりミキサーにかける。
- ③ サラダ油を熱し鶏肉を炒め、人参、玉ねぎを炒め、塩こしょうをし、残りのスープ、じゃがいもを入れて煮る。
- ④ 材料が柔らかくなればミキサーにかけた大豆、ルーを加え、煮込み、パセリを入れて仕上げる。

