

料理レシピ

●材料(1人分)●

- 食パン……………1枚(60g)
- 小松菜……………1/5わ(40g)
- 高菜漬け……………20g
- 黒ごま……………小さじ1(3g)
- スライスチーズ……………1枚(18g)

●作り方●

- ①小松菜を洗って、1cm幅ほどに細かく切る。
- ②①を電子レンジ600wで1分加熱し、火が通ったら軽く絞る。
- ③高菜漬けと②を混ぜ合わせる。
- ④食パンに③を敷き、その上にチーズ、ごまをのせる。
- ⑤トースターで2分加熱したら、できあがり♪

食育メモ

食物繊維

成人1人当たりが1日にとる食物繊維の目標量は、男性19g以上、女性17g以上

平成22年の国民健康・栄養調査において、男性は平均14.3g、女性は平均13.8g摂取していますが、男女ともに目標量を満たしていません。
上記レシピのように、穀類と野菜を組み合わせたり、その他豆類、きのこ、海藻等から食物繊維を積極的に摂りましょう♪

