

## 第 52 回 仙台今村クリニック料理教室 (H.27.10.16)

### ハロウィンメニューで楽しく食物繊維を摂りましょう

#### きのこのマリネ

しめじ・えりんぎなどの、きのこには不溶性食物繊維が多く含まれています。不溶性食物繊維は腸内環境を整えて便秘や大腸がんを予防します。きのこを中心にレタス・ベビーリーフ・黄パプリカ・ミニトマトを入れて彩りよく仕上げました。



#### アップルパイ

りんごは果物の中で水溶性食物繊維を多く含んでいます。りんごに含まれている水溶性食物繊維が腸内環境を整えます。シュウマイの皮を使うことで、すぐに焼き上がります。



#### 南瓜たっぷりドリア

南瓜は感染症、がん、生活習慣病などを防ぐビタミン類や食物繊維を多く含んでいます。ご飯には発芽玄米を加えて白米より食物繊維を多く摂れるようにしました。豆乳を使いホワイトルーを作りました。豆乳には腸内細菌を元気にする大豆オリゴ糖が含まれています。腸の中を食物繊維で綺麗にし、大豆オリゴ糖で元気にしましょう。



#### ひよこ豆のスープ

ひよこ豆(ガルバンゾ)は豆の中でも食物繊維を多く含み、脂肪の含有量も少なく、味はあっさりしています。カレー粉を使い、塩分を控えたスープに仕上げました。

