



食物繊維は、必要とされる量をとるのが意外と難しい栄養素です。食物繊維のことを知り、普段の食事から積極的にとることで健康な毎日を目指しましょう。今回は「根菜のポトフ」の紹介です。

根菜のポトフ

【献立名】（平成31年1月18日提供）

レーズンロール・牛乳・デミグラスハンバーグ・

根菜のポトフ・チーズ入り花野菜サラダ

小学校1食分の食物繊維：8.9g

（学校給食摂取規準 小学校 4.5g 以上 中学校 7g 以上）

【材料】4人分

・豚肉スライス	50g
・かぼちゃ	100g
・たまねぎ	小 1/2 個
・にんじん	中 1/2 本
・だいこん	80g
・キャベツ	2 枚
・れんこん	50g
・ローストオニオン	10g
★コンソメ	小さじ1
★薄口しょうゆ	小さじ1強
★塩・こしょう	少々
・水	320ml



根菜のポトフ

【作り方】

- ① かぼちゃは 1.5cm 程度の角切り、たまねぎはスライス、にんじんとだいこんは 1cm 程度の厚さのいちょう切り、キャベツはざく切り、れんこんは 0.5cm 程度のいちょう切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、豚肉、①の材料、ローストオニオンを加える。煮立ってから 10 分程度煮る。
- ③ ★の調味料で味を整えて完成！

★ 食物繊維の歴史は古代ギリシャにさかのぼります。「エネルギーにならない食べ物のカス」だと考えられていましたが、体によい働きがいくつも認められ、五大栄養素に次ぐ第六の栄養素として見直されました。

★ 食物繊維の摂取量が極端に少ないと、大腸がんの発生リスクが高くなります。

★ 根菜類は食物繊維を豊富に含んでいます。



あいさいさん