

カラダが喜ぶ!

健康レシピ

Health Recipes

里芋の包み揚げ

里芋の独特のぬめりには、血圧と血中コレステロールを下げる作用があるというガラクタンが多く含まれています。また、糖質の分解を助けるビタミンB1や食物繊維なども豊富です。

作り方

- ① 里芋をやわらかくなるまで蒸し、皮をむく。
 - ② (A)を5mm角に切り、塩をふり、サラダ油でさっと炒める。
 - ③ ①をつぶし、②と醤油を加えて混ぜ合わせる。
 - ④ 寿司揚げの一辺を切り、袋状にして③を詰める。
 - ⑤ 溶き小麦粉、パン粉をつけ、油でカリッと揚げる。からしポン酢を付けていなだく。

材料(5人前)	
● 里芋	250g
● 寿司揚げ	5枚
● 醤油	大さじ1
● 塩	少々
● サラダ油	大さじ1
● 揚げ油	適宜
● パン・粉	適宜
● ポン酢	適宜
● からし	適宜
(A) (● 椎茸	3枚
(● たまねぎ	100g
(● 人参	70g
溶き小麦粉	
● 小麦粉	70g
● 水	120g



栄養成分
(1人分)
約230kcal

旬の秋鮭はビタミン豊富♪

秋鮭と野菜のプレート

良質なタンパク質と、ビタミン群が豊富な秋鮭。特にカルシウムの吸収に役立つといわれるビタミンDが多く、DHAなども多く含むため血中コレステロールを下げる効果も期待できます。

作り方

- ① 秋鮭は切り身を1/2に切り、塩こしょうを軽くふり、小麦粉を薄くまぶす。
 - ② (A)の野菜は洗って下処理をする。
 - ③ フライパンを温め、オリーブオイル小さじ1と秋鮭を入れ両面をこんがり焼く。
 - ④ 焼いた秋鮭をフライパンから取り出し、同じフライパンに小さじ1程度のオリーブオイルを足して②の野菜を焼く。
 - ⑤ 器に秋鮭と野菜、サラダを盛りつけ、(B)を混ぜ合わせてソースを作り、全体にかけていただく。

材料(5人前)	
●秋鮭	5切
●オリーブオイル	小さじ2
●塩・こしょう	少々
●小麦粉	適宜
 (A) サラダ	
●エリンギ	●ミニトマト
●舞茸	●さつまいも
●ごぼう	●サンマーレタス
●しおとう	
●ブロッコリー 他	
 (B) 粒マスタードとバルサミコ酢のソース	
●粒マスタード	大さじ2
●バルサミコ酢	大さじ1
●オリーブオイル	大さじ2
●醤油	大さじ1/2



ヘルシーだけど食べ応え満点！

The logo consists of four large, stylized Japanese characters arranged in a circle. The top character is '反' (Fuan), the bottom character is '転' (Ten), the left character is '四' (Shi), and the right character is '字' (Shi). These characters are set against green circular backgrounds. Below this circle is the word '熟語' (Shokugo) in white, which is also enclosed in a green circle. At the bottom, the word 'クイズ' (Quiz) is written in large, bold, orange-yellow letters with a yellow outline. The entire logo is set against a background of light blue grid lines.

答
元

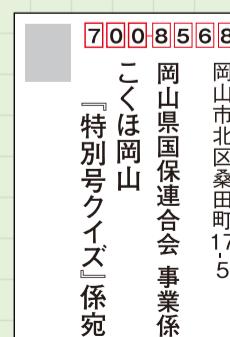
応募方法 右のはがきを参考に、ご応募ください。

※応募に際し、いただいた個人情報は、当企画の目的以外には使用いたしません。

缩切

平成23年11月30日(水)消印有効

正解者の中から70名の方に
記念品をお送りします。



- | | | | | | | |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 0 | 0 | 8 | 5 | 6 | 8 |
| 岡山市北区桑田町17-5 | | | | | | |
| 岡山県国保連合会事業係
こくほ岡山 | | | | | | |
| 『特別号クイズ』係宛 | | | | | | |