

# 食物繊維が豊富な野菜で 肥満を予防しよう

料理制作／井出 杏海  
(管理栄養士)  
スタイリング／洲脇 佑美

## 根菜たっぷりのビストロ風ポトフ 食物繊維の多い根菜を使えば、 ボリュームのわりにカロリーひかえめに！

### 材料 (2人分)

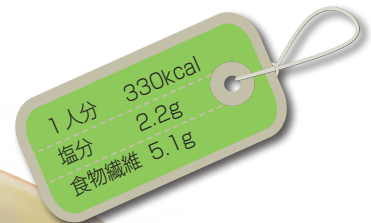
にんじん …… 1本  
大根 …… 15cm  
鶏手羽元 …… 8本  
塩(鶏肉の下味用) …… 小さじ1/2  
水 …… 4カップ(800ml)  
白ワイン …… 1カップ(200ml)  
A { ローリエ …… 1枚  
クローブ …… 1個  
タイム …… ドライなら小さじ1/2、  
フレッシュなら1枝  
塩(味を調えるため) …… 小さじ1弱  
こしょう …… 適量  
イタリアンパセリ …… 適宜

### 作り方

- ① にんじんは半分の長さに切ってから縦4等分にする。大根は3～4cm厚さの輪切りにする。
- ② 鶏肉に塩を振って下味をつける。
- ③ 熱したフライパンで②をきつね色になるまでこんがり焼き、厚手の鍋に入れる。
- ④ 分量の水から適量をフライパンに入れ、残っているエキスと一緒に鍋に入れる(エキスにうまみがあるため)。
- ⑤ 残りの水、白ワイン、にんじん、大根、Aを鍋に入れ、火にかける。アクが出たら取り、ふたをして弱火で1～2時間コトコト煮込む。  
※圧力鍋の場合は8分くらい。
- ⑥ 食材がやわらかくなったら塩とこしょうで味を調える。お好みでイタリアンパセリなどをのせる。  
※塩加減は水分の蒸発具合により調整を。

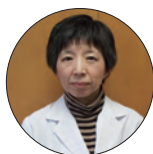
### 調理のポイント

残ったスープは冷蔵庫で一晩冷やし、白く浮いた脂を取り除いて、リゾットやおじやなどに使うと便利です。



### 管理栄養士からのアドバイス

保健指導専門役 管理栄養士 近藤 要子



今月のメニューのキーワードは「食物繊維」です。食物繊維は、野菜・いも類・きのこ類のほか、海藻・穀類・果物・豆類などを主として植物性食品に多く含まれます。それぞれの食品が「**不溶性食物繊維**」\*1と「**水溶性食物繊維**」\*2

を併せ持ち、理想的な摂取バランスは**2:1**とされています。

今回のメニューの食物繊維は5.1gですが、成人1日当たりでは男性19g以上、女性17g以上が目標量として定められています。

\*1 不溶性食物繊維…腸内で膨張して腸のぜん動運動を活発にし、便通をよくします。また、有害物質の排泄を促す働きもあります。

\*2 水溶性食物繊維…水に溶けるとゲル状となってコレステロールや脂肪、塩分の排泄を助けたり、善玉菌を増やす働きをします。