

地域みなさんが、今よりもっと健康になるために

「食べる」についての情報をまとめた「みたか栄養だより」をお届けいたします。



## 缶詰・乾物を使ってみましょう！



買い物に行かなくて、野菜がないの…

今日は疲れて料理するのが面倒だな…



こんな時に便利なのが、食物繊維が豊富で、野菜の代わりになるひじきや豆の缶詰と、わかめ、切干大根などの乾物です。

簡単に利用できる調理法をご紹介します。



### 1 缶詰の使い方

#### ひじきの缶詰

ミネラルだけでなく、食物繊維も多く含まれているひじきの缶詰は、煮るだけでなく、そのままドレッシングやポン酢しょうゆで和えるなど、生野菜感覚で使えます。

乾物の桜エビや糸寒天、ごま、すりごまとも相性がよい食品です。



#### 豆の缶詰

豆類は野菜ではありませんが、食物繊維が豊富に入っています。そのまま食べてもよいですが、ごはん混ぜる、サラダ、レトルトカレーに加えると、食物繊維不足を補えます。大豆、キドニービーンズ、ひよこ豆、ミックスビーンズなどが便利です。

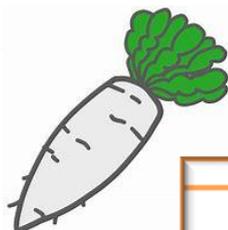


## 2 乾物の使い方

### 乾燥わかめ

乾燥わかめはみそ汁や吸い物に入れるのが定番の使い方ですが、魚の缶詰などに加えてしばらく置いてあえ物に、少量の水でもどしてごはんにかけてわかめご飯になります。

ミネラルだけでなく、カルシウムアップにもなります。



### 切干大根と切り昆布

切干大根は、食物繊維、カルシウム、ビタミンDが豊富です。ミネラル豊富な切り昆布と切干大根をポリ袋に入れ、浸るくらいの水を加えてしばらくおきます。その後、ポン酢しょうゆを少々加えると簡単な和えものに。

切り昆布の香りで、切干大根特有のにおいがやわらぎます。

### 乾燥野菜

ひじきや切干大根の売り場に、キャベツ、にんじん、ほうれん草、ごぼうなどの乾燥野菜があることを、ご存知ですか？

乾燥野菜は、うどんやそば、インスタント麺にそのまま入れることができます。

また、みそ汁に入れば、野菜たっぷりのみそ汁になります。

牛乳で戻して、ツナ缶やサバ缶と和えるのもおすすめです。



健康なからだを保つためには、3回の食事に野菜を食べることが大切ですが、材料がない、体調が悪く料理を作ることが難しいときもあります。そんな時のために、いろいろな種類の缶詰・乾物を、普段の食事づくりに利用して、使い方を覚えておくと便利です。



お問い合わせ

三鷹市健康福祉部健康推進課  
(三鷹市総合保健センター)

電話 0422 (45) 1151 (内線 4223)