

2018 美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～



「腸活recipe!」

～お腹の調子を整えよう～



帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生
澤谷美穂さん、宗像彩乃さん、吉川彩可さんが考案しました。
※監修:佐々木 将太先生(管理栄養士)

M E N U

- 玄米ご飯(150g)
- わかめスープ
- チキンソテー
- さつまいものオレンジ煮
- カラーピーマンと大豆のサラダ
- パフェ風ヨーグルト

栄養価

(1食当たり)

エネルギー	738 kcal
たんぱく質	32.6 g
脂質	23.0 g
塩分	2.6 g
食物繊維	7.5 g

*** この献立の特徴は? ***

《水溶性食物繊維と発酵食品で腸内環境◎》

発酵食品には善玉菌(ビフィズス菌、乳酸菌)が含まれています。
水溶性食物繊維は腸内で善玉菌の増殖を助ける働きがあり、腸内で善玉菌が住みやすい環境になれば、腸内環境が良くなりお通じも◎!

今回の献立では発酵食品のバターやヨーグルト、水溶性食物繊維のわかめやバナナを使っているので腸内環境の改善効果が期待できます!

Recipe

✿ 玄米ごはん ✿

材料と作り方 (2人分)

玄米	140g
水	220g

- ① 玄米を水に1時間以上つけておく。
- ② 炊飯器で炊飯する。
- ③ 炊き上がったら軽く混ぜて、蒸らしておく。

245kcal

✿ さつまいものオレンジ煮 ✿

材料と作り方 (2人分)

さつまいも	80g
オレンジジュース	200g
水	60g
砂糖	小さじ2
はちみつ	小さじ1強

- ① さつまいもの皮をむき、いちよう切りにし、水を張ったボウルに入れる。
- ② 耐熱容器にさつまいもを入れて、ふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
★火の通りを確認しながら行い、加熱時間は調節する。
- ③ オレンジジュースと調味料を合わせ、さつまいもにつまようじが刺さるくらいになるまで煮て、完成。

122kcal

✿ チキンソテー ✿

材料と作り方 (2人分)

若鶏もも肉(皮なし)	200g
バター	14g
塩	少々
こしょう	少々
ミニトマト	40g
レタス	80g
レモン	2切れ
パセリ(粉)	少々

- ① レタスを食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② レモンを半月切りにする。
- ③ 鶏肉を焼いたときに縮まないように、切り込みをいれ、塩こしょうをする。
- ④ 熱したフライパンにバターを入れ、鶏肉を弱めの中火で加熱する。(盛り付けの時に表になる面を先に焼く)
- ⑤ 鶏肉と野菜とレモンを盛り付けて、仕上げにパセリをかけて完成。

185kcal



Recipe

＊ わかめスープ ＊

材料と作り方（2人分）

わかめ(生)	40g
固形コンソメ	5g
水	300g

- ① わかめを一口大に切る。(乾燥わかめの場合は、水で戻しておく)
- ② 鍋に水を入れて沸騰したら、コンソメとわかめを入れて完成。

9kcal

＊ パフェ風ヨーグルト

材料と作り方（2人分）

ヨーグルト(プレーン)	140g
ブルーベリー	5g
バナナ	40g
くるみ(いり)	12g

- ① バナナを斜め5mmの薄切りにする。
- ② くるみを粗く砕く。
- ③ ヨーグルトにくるみを入れて混ぜ、フルーツを上には飾って完成。

101kcal

＊ カラーピーマンと大豆のサラダ

材料と作り方（2人分）

赤ピーマン	40g
黄ピーマン	40g
アスパラガス	40g
大豆(ゆで)	20g
④マスタード(練り)	小さじ1弱
④しょうゆ	小さじ1強
④オリーブ油	小さじ2

- ① カラーピーマンを大きめのさいの目切り、アスパラを2cmの長さに切る。
- ② 野菜と大豆を焼き目がつく程度に素焼きする。
- ③ ④の調味料を合わせておく。
- ④ 焼き上がった野菜に、③を和えて完成。

76kcal

＊ 調理のポイント ＊

チキンソテーは加熱して縮まないように、切り込みを入れるときれいに仕上がります。

さつまいもは水にさらして、あく抜きをすることで、味が染み込みやすくなります。

今回の献立は煮物にするのであく抜きがポイントです。

