

2017美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



カルシウムが豊富な献立をご紹介します!



- アボカドしらす丼
- 春菊の味噌汁
- ひじきのサラダ
- いちごの牛乳寒天

栄養価(1食当たり)

エネルギー	694 kcal
塩分	3.2 g
カルシウム	373 mg

カルシウムはどんな栄養の効果があるの?

カルシウムは骨や歯の構成要素として身長伸び・成長にかかわるだけでなく、体の生理機能を調整し心を安定させる働きがあります。血中に存在する機能カルシウムの働きは筋肉の収縮をコントロールし、こむら返りを予防する、神経伝達物質を放出し興奮や緊張の緩和、血液凝固や高血圧の予防、イライラを鎮める、大腸がんのリスクを下げるなどさまざまな生理作用があります。

調理のポイントとメニューの特徴は?

主食と主菜を一度に食べられるレシピとして「丼物」を選んでみました。アボカドしらす丼は火を使わず切るだけなので、料理が苦手な方でも簡単に作れるところがポイントです。また、しらすやさくらえびには、カルシウムが豊富に含まれています。これらの食品はおひたしや和え物などのトッピングとして利用するとカルシウムの摂取アップにつながります。味噌汁の春菊は野菜の中でもカルシウムが豊富な食材です。味噌汁の具材に高野豆腐をあわせることでさらにカルシウムをとることができます。ビタミンDやたんぱく質はカルシウムの吸収率を高め、効率的にカルシウムが摂取できます。今回は、忙しい人のために簡単・時短でおいしく、女子の好きな食材を使って美容に良くカルシウムが豊富なメニューを考えました。

帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生
松木 彩音さん、高橋 マリンさんが考案しました
監修：佐々木 将太先生(管理栄養士)

2017美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



アボカドしらす丼

調理所要時間 15分

(1人当たり 505 kcal)

材料と作り方 (2人分)

ごはん	320g
アボカド	70g
しらす	30g
納豆	70g
トマト	70g
干しえび	8g
のり	1g
卵黄	2個
濃口しょうゆ	8g
だしの素	小さじ1/2

- ① アボカド、トマトを角切りにする
- ② しらす、納豆、干しえびを分量通りに量る
- ③ だしとしょうゆを合わせる
- ④ 器にごはんと①、②、卵黄を盛り付け
③をかける

春菊の味噌汁

調理所要時間 10分

(1人当たり 63 kcal)

材料と作り方 (2人分)

春菊	30g
高野豆腐	1個
味噌	小さじ1弱
だしの素	小さじ1/3
水	300cc

- ① 高野豆腐を水で戻し、短冊切りにする
- ② 春菊を食べやすい大きさに切る
- ③ 鍋に水を入れて沸騰させ、①と②を入れて煮る
- ④ だしの素と味噌を入れる

ひじきのサラダ

調理所要時間 5分

(1人当たり 42 kcal)

材料と作り方 (2人分)

乾燥ひじき	3g
キャベツ	50g
パプリカ(赤)	8g
パプリカ(黄)	8g
和風ドレッシング	小さじ1

- ① 乾燥ひじきを水で戻す
- ② キャベツを千切り、パプリカを細切りにする
- ③ ①と②を盛り付け、ドレッシングをかける

いちごの牛乳寒天

調理所要時間 30分

(1人当たり 84 kcal)

材料と作り方 (2人分)

いちご	8個
牛乳	120g
水	140g
粉寒天	2.4g
砂糖	24g

- ① いちごを薄切りにする
- ② 牛乳と水を沸騰させ、水に溶かした粉寒天と砂糖を入れる
- ③ 器にいちご寒天を入れ、冷蔵庫で冷やし固める