

2017美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



食物繊維が豊富な献立をご紹介します!



- たっぷりきのこの鮭入り
ホワイトパスタ
- カラフル蒸し野菜
- 豆乳プリン
~さつま芋クリームのみせ~

栄養価(1食あたり)

エネルギー	699kcal
塩分	2.9g
食物繊維	8.4g

食物繊維はどんな栄養の効果があるの?

食物繊維は糖質の仲間です。同じ糖質の仲間である炭水化物はエネルギーとなりますが、食物繊維は消化が悪く、エネルギーになりません。しかし、生活習慣病関係に対する予防効果が大きく認められております。「第6の栄養素」ともよばれ、次のような働きが期待されています。

- ①食後の血糖値の上昇を抑制する
- ②コレステロールを体の外へ排出する
- ③便秘を解消し腸内細菌叢が改善される

※食物繊維は体質や大量摂取により腹痛や下痢を引き起こすことがあります。取り過ぎには注意しましょう。

調理のポイントとメニューの特徴は?

パスタに入れるチーズは粒が残ってしまうのでしっかり溶かしましょう。さつま芋クリームは裏ごしなしでも触感を楽しめて良いかと思えます。食べ合わせの良い食材のメニューとなるようにしました。

秋が旬のきのこには、食物繊維も旨味もたっぷりです。ミルクと相性が良いきのこ。体内でビタミンDに変わる栄養素が含まれていてカルシウムの吸収を促進する働きがあります。さらに、たんぱく質食品と一緒に食べれば、きのこに含まれるビタミンB2との相乗効果により、美肌効果が期待できます。秋鮭と共に、アンチエイジングにもおすすめの組み合わせです。きのこはお好みの種類に変えてもよいでしょう。

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生
門馬朱那さん、太田愛海さんが考案しました。
監修:北村 和子先生(管理栄養士)

2017美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



たっぴいさのこの鮭入り ホワイト Pasta

材料と作り方 (2人分)

スパゲティ(乾麺)	120g
鮭	90g
塩こしょう(下味用)	少々
ワイン	小さじ2
しめじ	70g
まいたけ	70g
しいたけ	70g
ほうれん草	80g
オリーブ油	小さじ2
牛乳	1カップ
クリームチーズ	40g
コンソメ	6g
塩こしょう	少々

調理所要時間 20分

(1人当たり 501 kcal)

- ①鮭に塩こしょうで下味をつけ、グリルで焼く。骨と皮を除き身を軽くほぐす。
- ②きのこ、ほうれん草を食べやすい大きさに切る。
- ③クリームチーズは溶けやすいように小さく切っておく。
- ④スパゲティを表示時間より少し短く茹であげる。
- ⑤フライパンでオリーブ油を熱し、きのこ、ほうれん草を順に炒め、一度火を消す。
- ⑥牛乳、ワインを加え中火にしたら、コンソメ、クリームチーズを加えて煮溶かす。
- ⑦チーズが溶けたところで①の鮭と茹でたパスタを加えて軽く合わせる。
- ⑧最後に塩こしょうで味を調えたら器に盛り、完成。

カラフル蒸し野菜

材料と作り方 (2人分)

なす	80g
黄ピーマン	30g
赤ピーマン	30g
青シソ	1枚
ノンオイル和風ドレッシング	適量

調理所要時間 10分

(1人当たり 25 kcal)

- ①なすを乱切りにする。
- ②黄ピーマン、赤ピーマンを小さめの一口大に切る。
- ③青シソは千切りにする。
- ④耐熱容器に①と②をそれぞれ入れる。ラップをかけてレンジで蒸し焼きにする。
- ⑤熱が通った①と②を合わせて器に盛り、青シソを上へのせる。
- ⑥ドレッシングを添えたら、完成。

豆乳プリン ~さつまいもクリーム~

材料と作り方 (2人分)

(さつまいもクリーム)

A さつまいも	60g
A 牛乳	20ml
A 砂糖	15g

(豆乳プリン)

B ゼラチン	2.5g
B 水	25ml
B 調整豆乳	1カップ
B はちみつ	20g

調理所要時間 60分

(1人当たり 173 kcal)

- ①Aの材料でさつまいもクリームを作る。
- ②さつまいもは蒸して熱いうちに皮をむき、砂糖を加えてつぶしておく。
- ③牛乳を②に合わせて裏ごしする。(ミキサーを使ってもよい。)
- ④Bの材料で豆乳プリンを作る。
- ⑤水でゼラチンをふやかしておく。
- ⑥豆乳、はちみつを鍋に入れ火にかけて、はちみつを溶かす。
- ⑦沸騰前に火を止め⑤を入れ、よく溶かす。
- ⑧器に⑦を流し、粗熱が取れたらラップをかけて冷蔵庫で冷やす。
- ⑨冷やし固まった⑧に③のクリームを乗せて、完成。