

## 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活科学科栄養士課程2年生  
菅野 早希さん、相楽 美姫さんが考案しました。  
※監修: 林 千登勢先生(管理栄養士)

### M E N U

- 麦ごはん
- めかぶと豆腐の味噌汁
- 鮭のチーズホイル焼き
- きんぴらごぼうとおからのサラダ

栄養価 (1食当たり)	
エネルギー	768 kcal
たんぱく質	40.8 g
脂質	24.1 g
塩分	2.3 g
食物繊維	11.0 g

#### \*\*\* この献立の特徴は? \*\*\*

#### 《腸内をきれいにする働きがある食物繊維》

食物繊維には2つの種類があり、1つは、野菜や海藻に含まれている、水に溶けやすい水溶性食物繊維。もう一つは、キノコや大豆などに含まれている、水に溶けにくい不溶性食物繊維です。

この献立には、2種類の食物繊維が含まれています。不溶性食物繊維には、水を吸収すると腸の中で膨張し、腸の蠕動運動を活発にし、便通を促進します。水溶性食物繊維は、食後の血糖値上昇抑制、ナトリウムを体外に排出する働き、コレステロールを吸着し体外に排出する効果があるとされています。さらに、両方の食物繊維を含むごぼうもたっぷり摂れる献立です。

# Recipe

## ＊ 麦ごはん ＊

### 材料と作り方 (2人分)

大麦(押し麦)	20g
精白米	140g
水	210g

- ① 精白米を水で洗う。
- ② ①に押し麦を加え、30分ほど水につける。
- ③ ②にお米の1.5倍の水を入れ炊飯する。

282kcal

## ＊ 鮭のチーズホイル焼き ＊

### 材料と作り方 (2人分)

鮭切り身	80g×2切
エリンギ	40g
ぶなしめじ	40g
赤パプリカ	20g
黄パプリカ	20g
にんにく	20g
チーズ	20g
塩	少々

- ① アルミホイルの上に鮭をのせ、塩を全体にふる。
- ② エリンギ、ぶなしめじは食べやすい大きさに切り、にんにくは薄切りにする。
- ③ 赤パプリカと黄パプリカを1cm角に切る。
- ④ 切った食材を①に盛り付け、チーズを散らしアルミホイルを閉じる。
- ⑤ フライパンに1cmほど水を張り、沸騰してから④を入れ、ふたを閉めて10分間蒸して、完成。

290kcal

## ＊ めかぶと豆腐の味噌汁 ＊

### 材料と作り方 (2人分)

だし汁(かつお・昆布)	300g
みそ	小さじ2
めかぶわかめ	20g
絹ごし豆腐	60g

- ① かつおと昆布でだしをとる。
- ② 1cm角に絹ごし豆腐を切っておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、沸騰直前にめかぶわかめと豆腐を加える。
- ④ 火を止め、味噌を溶きまぜて完成。

36kcal



# Recipe

## ＊ きんぴらごぼうとおからのサラダ ＊

160kcal

### 材料と作り方 (2人分)

- |          |      |   |
|----------|------|---|
| ごぼう      | 80g  | ① ごぼうをささがき切り、にんじんを3cmほどの細切りにし、切り終わったら、水にさらす。  |
| にんじん     | 60g  | ② おからを耐熱ボウルに入れ、電子レンジで3分加熱する。                  |
| ごま油      | 大さじ1 | ③ ①も同様に、電子レンジで2分加熱する。                         |
| しょうゆ(濃口) | 小さじ1 | ④ ③にごま油、みりんを加えて混ぜる。                           |
| みりん      | 小さじ1 | ⑤ 混ぜ終わってから、おからを加え、しょうゆ、マヨネーズを入れて、全体に絡むように混ぜる。 |
| いりごま(白)  | 1g   | ⑥ 万能ねぎを小口切りにし、お皿に盛りつけてから、ごまと万能ねぎをのせて完成。       |
| おから      | 60g  |   |
| 万能ねぎ     | 2g   |   |
| マヨネーズ    | 大さじ1 |   |

### ＊ 調理のポイント ＊

「きんぴらごぼうとおからのサラダ」では、にんじん、ごぼうは、耐熱ボウルに水を少量加え、電子レンジで加熱するのがおすすめです。フライパンで炒めるよりも、野菜にシャキシャキ感が残りやすく、食べごたえが出てきます。

