

2018 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



「美肌recipe!」

~健康的な肌作りを目指そう~



M E N U

- 玄米炊き込みご飯
- ごぼうのみそ汁
- サバのホイル焼き
- ほうれん草のお浸し
- おくらときのこの長いも和え
- バナナジュース

栄養価

(1食当たり)

エネルギー	701 kcal
たんぱく質	30.7 g
脂質	18.3 g
塩分	2.9 g
食物繊維	9.8 g

*** この献立の特徴は? ***

《食物繊維とDHA》

食物繊維はヒトの消化酵素では分解できない、炭水化物です。食物繊維は、腸内細菌のエサになることで腸内環境を整えたり、繊維が腸内の不要物を排泄してくれるなどの働きをすることにより、便秘解消の手助けをしてくれます。

食物繊維を含む玄米を使用して、旬のたけのこと一緒に炊き込みました。

DHAには、血液の流れをよくし、肌の状態を良い状態にしてくれることが期待できます。
DHAは青魚に多く含まれているので、本レシピではさばを使いました。味付けにレモンを使用して、さっぱりとした口当たりになりました。

帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生

佐々木美里さん、道見優花さん、唯妃奈子さんが考案しました。

※監修: 佐々木 将太先生(管理栄養士)

Recipe

✿ 玄米炊き込みご飯 ✿

275kcal

材料と作り方 (2人分)

玄米	150g
水	200cc
たけのこ	40g
醤油	小さじ2/3
酒	大さじ1/2
だしの素	小さじ1/2

- ① 玄米は洗って6時間以上浸水し、ザルにあげておく。
- ② 玄米を炊飯器に入れる。たけのこを一口サイズに切り、炊飯器に入れる。
- ③ 水、だし、醤油、酒を入れ、炊飯にかける。
- ④ 炊き上がったら、軽く混ぜ蒸らしておく。

✿ ごぼうのみそ汁 ✿

78kcal

材料と作り方 (2人分)

ごぼう	40g
にんじん	30g
油揚げ	20g
かつお節	6g
水	200cc
味噌	大さじ1

- ① ごぼうをよく洗い、皮をむいて乱切りする。
- ② にんじんは洗い皮をむき、いちょうの形に切る。
- ③ 油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ④ 水を沸騰させ、かつおを入れだし汁を取る。
- ⑤ だし汁に具材を入れ、火を通す。
- ⑥ 具材に火が通ったことを確認し、味噌を溶かし入れて完成。

※だし汁
(だしの素で代用可)
水 200cc
だしの素 適量

✿ サバのホイル焼き ✿

154kcal

材料と作り方 (2人分)

さば (60g)	2切れ
キャベツ	50g
玉ねぎ	50g
塩	少々
しょうが汁	小さじ1
酒	小さじ4
こしょう	少々
レモン	約1/3個

- ① さばは塩を振って20分ほど置く。その後、水気を取る。
- ② 玉ねぎとキャベツは食べやすい大きさに切っておく。
- ③ アルミホイルに①と②をのせて、調味料をいれる。
- ④ レモンの皮をむき、薄い輪切りにしてのせる。
- ⑤ オーブントースターで15分ほど加熱し、サバに火が通れば出来上がり。



Recipe

＊ おくらときのこの長芋和え ＊

46kcal

材料と作り方 (2人分)

- | | | |
|----------|------|---------------------------------------|
| オクラ | 40g | ① オクラを輪切りにする。しめじは石づきを切り落とし、ほぐしてから茹でる。 |
| 長いも | 80g | 長いもを短冊切りする。 |
| しめじ | 20g | |
| 和風ドレッシング | 小さじ2 | ② 茹であがったしめじとオクラ、長いものにドレッシングをかけて、和える。 |

＊ バナナジュース ＊

125kcal

材料と作り方 (2人分)

- | | | |
|------|------|----------------------------|
| バナナ | 100g | ① バナナを適当な大きさに切り、ミキサーに入れる。 |
| 牛乳 | 200g | |
| はちみつ | 大さじ1 | ② そこに牛乳とはちみつを入れて、ミキサーにかける。 |

＊ ほうれん草のお浸し ＊

23kcal

材料と作り方 (2人分)

- | | | |
|--------|------|---------------------------------------|
| ほうれん草 | 60g | ① ほうれん草の根元に十字の切れ目を入れ、よく洗い、水気を切る。 |
| ポン酢 | 小さじ2 | ② 沸騰湯に、ほうれん草を根元から入れさつと茹でる。その後、冷수에さらす。 |
| 砂糖 | 小さじ2 | ③ 水気を軽く絞り、長さ4cmに切る。 |
| かつおだし汁 | 10ml | ④ だし汁、砂糖、ポン酢を混ぜてかけ汁を作る。 |
| | | ⑤ 盛り付けたほうれん草にかけ汁をかけて完成 |
- ★カツオ出汁は事前にとっておく

＊ 調理のポイント ＊

玄米は1時間以上浸水させ、炊き上がりを柔らかい食感にしました。
さばは、調理前に塩を振り魚臭さを軽減しました。
さらに、味付けにしょうが汁を使い、魚臭さをなくすように工夫しました。

