

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!



- チーズフォンデュ
- きのこのマリネ
- フルーツゼリー

栄養価(1食あたり)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 609kcal |
| 塩分 | 2.9g |
| 食物繊維 | 9.8g |

カルシウムはどんな栄養の効果があるの?

多くの人に知られているように、カルシウムは骨や歯をつくる大切な栄養素です。骨量が減少し、骨がもろくなり骨折しやすい状態になる骨粗鬆症の予防のためにも、今のうちから不足にならないように気をつけたいものです。

また、血液中に存在するカルシウムには、高血圧の予防、神経伝達物質を放出し、興奮や緊張の緩和・大腸がんのリスクを下げるなどの生理作用もあるといわれています。

カルシウムは野菜や小魚、牛乳・乳製品などに豊富に含まれており、その中でも牛乳のカルシウムは一番吸収が良いといわれています。

調理のポイントとメニューの特徴は?

おいしく!楽しく!カルシウムをとれます。

十勝で栽培している野菜とチーズをふんだんに使用し、十勝の味を楽しめる一品となっています。

調理のポイントは、チーズフォンデュを作るときに、最初にワインのアルコールを飛ばしてから牛乳を加えたほうが、チーズが固まらず、食材によくからみます。

フルーツゼリーのゼラチンは、沸騰させると固まらないので、50℃程度に温めて溶かしてください。

帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生
河瀬 百合香さん、小林 ほなみ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~



チーズフォンデュ

材料と作り方 (2人分)

| | |
|---------|-------|
| チーズ | 80g |
| ワイン(白) | 50ml |
| 牛乳 | 120ml |
| おろしにんにく | 20g |
| じゃがいも | 70g |
| かぼちゃ | 70g |
| ブロッコリー | 75g |
| にんじん | 60g |
| ミニトマト | 80g |
| えび | 50g |
| フランスパン | 80g |
| こしょう | 少々 |
| コーンスターチ | 10g |

調理所要時間 40分

(1人当たり 441kcal)

- ①野菜を食べやすい大きさに切り、柔らかくなるまでゆでます。
- ②えびはゆでて殻をむいておきます。
- ③フランスパンは1.5cm程度にスライスしておきます。
- ④鍋でおろしにんにくを炒めます。
- ⑤④の鍋に白ワインを入れて火にかけ、アルコールを飛ばし、牛乳を入れます。
- ⑥⑤にチーズとコーンスターチ、こしょうをいれ、とろみが出るまで混ぜます。
- ⑦①、②、③を彩り良く皿に盛り付け、⑥をならべて完成です。

きのこのマリネ

材料と作り方 (2人分)

| | |
|---------|--------|
| とりささみ | 20g |
| えのきたけ | 80g |
| しめじ | 80g |
| 玉ねぎ | 20g |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| ワイン(白) | 大さじ1/2 |
| 酢 | 大さじ1強 |
| オリーブ油 | 小さじ2 |
| レモン果汁 | 大さじ1/2 |
| こしょう(黒) | 少々 |
| パセリ | 一枝分 |

調理所要時間 15分

(1人当たり 73kcal)

- ①とりささみはゆでて、ほくしておきます。
- ②えのきたけは根を切り落とし、長さ半分に切ります。しめじはほくしておきます。
- ③玉ねぎは薄切りにして炒め、あめ色になってきたら、②と一緒に炒めます。
- ④調味料を混ぜ合わせます。
- ⑤③に④の調味料をいれ、からめながら炒めます。
- ⑥⑤を皿に盛り付け、刻んだパセリをのせて完成です。

フルーツゼリー

材料と作り方 (2人分)

| | |
|------------|-------|
| ゼラチン | 2.6g |
| 水 | 130ml |
| パイナップル(缶詰) | 90g |
| みかん(缶詰) | 40g |
| 砂糖 | 20g |

調理所要時間 60分

(1人当たり 95kcal)

- ①くだものを適当な大きさに切り、容器に入れます。
- ②水・ゼラチンと砂糖を合わせ、50℃くらいまで温めます。
- ③ゼラチンと砂糖が溶けたら①の容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。