

# 2016 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



旬の食材で健康と美を目指そう!

## 『トマトソースのニョッキ』



帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生  
浮田紗瑛さん、小原ゆめさん、堀越弘道さん  
が考案しました。

監修:林 千登勢先生  
(同短大・管理栄養士)

### 【栄養価(1人分)】

エネルギー	395kcal
たんぱく質	16.6g
脂質	12.1g
塩分	2.5g
ビタミンC	44mg
カリウム	997mg
食物繊維	5.5g



この組み合わせがオススメ♪

- ・フルーツサラダ
- ・ジンジャーエール



## ◆◆◆栄養のポイント◆◆◆

じゃがいものビタミンCは肌のコラーゲン生成を助け、シミやソバカスの予防の改善に役立ち、老化防止にもつながります。

また、体内の塩分を出す働きのあるカリウムが豊富に含まれむくみの予防になります。

食物繊維も多く、便秘にはもちろん胃や腸にも効果的に働いてくれます。

トマトにはリコピンという成分があります。血糖値を下げる効果や美白肌が期待できると言われています。じゃがいもとトマトを一緒にとることで、より一層体の中から美しく健康で美味しい一皿にしました。



# 2016 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



## 9月



# トマトソースのニョッキ



### 材料 (2人分)

じゃがいも	100g
小麦粉	80g
食塩(茹で用)	小さじ1/3
(トマトソース材料)	
トマトホール缶	400g
豚ひき肉	100g
にんにく	2g
玉ねぎ	100g
サラダ油	大さじ1/2
コンソメ	4g
ケチャップ	大さじ1/2
貝割れだいこん(飾り)	適量

### 作り方

- 1 沸騰したお湯に皮付きのままじゃがいもを入れ、中に火が通ったら取り出し皮をむく。
- 2 じゃがいもを潰し小麦粉を入れ混ぜ合わせる。一口サイズに分け、フォークの背で形を作る。
- 3 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
- 4 フライパンにサラダ油をひき玉ねぎ、にんにく、豚ひき肉を炒める。
- 5 ④にトマト缶、ケチャップ、コンソメを入れて味を付ける。
- 6 鍋にお湯を沸かし、塩を入れ②を茹でる。
- 7 ⑥で茹でたニョッキをソースに絡め、貝割れだいこんを飾り付け完成。

