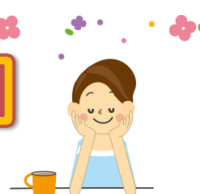


2015 美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～



『ストレスフリー』

～ストレスを溜めない体作りを目指そう!～



《マグロとアボガドの生春巻き 梅肉ソース添え》



帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生
高玉尚弥さん、高田郁菜さん、細谷梨乃さん
がメニューを考案しました♪



プラス

【栄養価(1人分)】

エネルギー	333kcal
たんぱく質	30.0g
脂質	13.7g
塩分	1.3g
ビタミンB ₁	0.18mg
ビタミンC	14mg

この組み合わせがオススメ♪

- ・ミニエビチャーハン
- ・トムヤムクン春雨スープ
- ・ブロッコリー、トマト
- ・キウイとイチゴの牛乳寒天
- ・オレンジジュース



◆◆◆栄養のポイント◆◆◆

「女性におすすめワンプレートランチ」をテーマにしたメニューを考えました。

ストレスを解消してくれる食材といえばやはりビタミンとカルシウム。特にビタミンB1が不足すると、無気力、抑うつ、倦怠感などうつ病に似た症状が出る場合があります。ビタミンB1はこれら症状を緩和し、ストレス耐性が向上する効果があります。また、ビタミンCはストレスに対抗する臓器、副腎で大量に消費しますので、どんどん摂取しましょう！

そこで、私たちはビタミンB1の多いマグロ、アボガドを生春巻きにしてみました。さらに梅にはビタミン以外の栄養素もたくさん含んでいるので梅肉ソースとして活用しました！

ストレス社会で暮らす女性たちにおいしく楽しい食事でストレスフリーな生活を…

2015 美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～

4月

マグロとアボガドの生春巻き 梅肉ソース添え



【作り方】

- ①マグロは薄くそぎ切りにする。
- ②アボガドはスティック状にする。
- ③梅干をつぶし①の材料を合わせる。
- ④ライスペーパーを水で戻す。
- ⑤ライスペーパーの上にサニーレタス、アボガドをのせる。
- ⑥マグロを丸めてのせ、巻いていく。
- ⑦二等分に切り梅肉ソースをかけていただく。

【材料】(2人分)

マグロ	100 g
アボガド	60 g
サニーレタス	15 g
ライスペーパー	20 g
①梅干（種なし）	5 g
①練り白ごま	1 g
①はちみつ	小さじ1/4
①酢	小さじ1/2
①ほんだし	小さじ1/4
①水	小さじ1/4