

2015 美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～

5月

『PMS(月経前症候群)の緩和』

～月経前の辛い症状を食事で和らげよう



《まぐろと豆腐のあんかけ団子》



帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生
大西のどかさん、広橋由里香さん、村上憂衣さん
がメニューを考案しました♪

【栄養価(1人分)】

| | |
|--------|---------|
| エネルギー | 321kcal |
| たんぱく質 | 17.9g |
| 脂質 | 20.5g |
| 塩分 | 1.6g |
| ビタミンB6 | 0.52mg |
| カルシウム | 113mg |
| マグネシウム | 67mg |
| 食物繊維 | 3.7mg |



プラス

この組み合わせがオススメ♪

- ・玄米
- ・大根とわかめの胡麻和え
- ・小松菜としいたけのお吸い物
- ・みかんといちごの
ヨーグルト和え



◆◆◆栄養のポイント◆◆◆

PMS(月経前症候群)とは、月経1～2週間程前から起こる不快症状のことで、はじまると症状がなくなります。対策としてはビタミンB6、マグネシウム、鉄分、カルシウム、食物繊維の栄養素をバランス良く摂ることが重要です。

まぐろと豆腐のあんかけ団子に使用している豆腐はビタミンB6が高く、神経の機能を正常に保つ働きがあります。まぐろはマグネシウムが多く含まれており、月経による情緒不安定を和らげます。また、ひじきに含まれるカルシウムにもこの効果があるとされています。さらに、鉄分も多く含んでおり貧血の予防に効果が期待できます。その他にも人参やなす、さやえんどうといった旬の食材も入っており、栄養素が豊富で見た目も色鮮やかな1品です。

2015 美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～

5月

まぐろと豆腐のあんかけ団子



【材料】(2人分)

| | |
|---------|---------|
| 豆腐(木綿) | 80g |
| まぐろ(赤身) | 100g |
| 干しひじき | 6g |
| 人参 | 20g |
| おろし生姜 | 4g |
| 食塩 | 0.6g |
| サラダ油 | 大さじ3 |
| 人参 | 44g |
| たけのこ | 40g |
| 茄子 | 40g |
| さやえんどう | 12g |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 食塩 | 小さじ1/2弱 |
| 穀物酢 | 小さじ1 |
| 酒 | 小さじ2 |
| だし汁 | 200g |
| 片栗粉 | 大さじ1弱 |

【作り方】

下準備

- ・ひじきを水で戻しておく
- ・豆腐は重りをのせて水気を切っておく
- ・かつおだしをとっておく

《団子》

- ①まぐろをぶつ切りにし、フードプロセッサーにかけてミンチ状にする。
- ②まぐろを取り出し、豆腐をフードプロセッサーにかける。
- ③人参(20g)をみじん切りにする。
- ④①～③とひじき、おろし生姜・塩を加えて混ぜ合わせ10等分し、それを団子状に丸める。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れて熱し、④を火が通るまで焼く。

《あん》

- ①さやえんどうはヘタを少し折り、筋を引っ張って取り除く。
人参は花形にくりぬいておく。
たけのこは薄くスライスする。
茄子はくし形切りにする。
- ②だし汁に砂糖・食塩・酢を入れて火にかける。
- ③団子と野菜を②に加えて煮る。
- ④野菜が柔らかくなったら鍋から団子と野菜を取り出し、残った煮汁を水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤器に団子と野菜を盛り付け、その上に④をかける。