

2018 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



「温活recipe!」



~カラダを温めよう~



M E N U

- ごはん(180g)
- 豚汁
- 鯖の竜田揚げ
- 長いもの甘酢漬け
- ほうれん草と人参の彩胡麻和え
- りんご

栄養価

(1食当たり)

エネルギー	780 kcal
たんぱく質	35.8 g
脂質	22.6 g
塩分	6.5 g
食物繊維	6g

*** この献立の特徴は? ***

《 しょうがであったか 》

しょうがの「ジンゲロール」という辛味成分は、血行を良くし、体の深部の熱を末端に送ります。しかし体の深部の温度が奪われるため、反対に体温を下げる場合があります。ですが加熱することにより、「ジンゲロール」が「ショウガオール」という成分に変化します。

「ショウガオール」は体の深部に熱を作り出して温める作用があります。なので冷え性にはしょうがは生ではなく加熱して食べるのがおすすめです。今回の献立ではたくさんしょうがを使用しました。お好みで量を調節して作ってください。

帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生

池咲恵利さん、及川葉月さんが考案しました。

※監修: 北村 和子先生(管理栄養士)

Recipe

✿ 鯖のしょうが焼き ✿

材料と作り方 (2人分)

鯖(切り身)	120g
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
しょうが	10g
にんにく	1かけ
でんぷん	適量
サラダ油	適量

- ① しょうが、にんにくをすりおろす。しょうゆ、酒、しょうが、にんにくを混ぜ合わせる。
- ② 合わせた調味料と鯖をビニール袋に入れて、冷蔵庫で2~3時間置いて味をつける。
- ③ 鯖の全面にでんぷんをまぶす。
- ④ フライパンに油をしき、きつね色に焼く。

223kcal

✿ 長いもの甘酢漬け ✿

材料と作り方 (2人分)

長いも	50g
酢	大さじ1と1/3
砂糖	大さじ1と1/3
ゆかり	少々

- ① 長いもを短冊切りにする。
- ② ビニール袋に長いもを入れて、酢、砂糖、ゆかりを入れて軽く揉む。
- ③ 袋の空気を抜いて、冷蔵庫で一晩寝かせて完成。

71kcal

✿ 豚汁 ✿

材料と作り方 (2人分)

水	300g
豆腐	40g
豚バラ薄切り	50g
ごぼう	30g
大根	30g
こんにゃく	20g
葱	10g
味噌	小さじ2
昆布	3g
しょうが	薄切り2枚
唐辛子	適量

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。ごぼうはさがきにして水にさらす。大根は半月切り、豆腐は1cm角、こんにゃくは短冊切りにして下茹でする。ねぎは小口切りにする。しょうがはすりおろす。水と昆布でだしをとる。
- ② 鍋で豚肉を炒める。両面がさっと焼けたら、大根、ごぼうを加えて炒める。野菜の周りが半透明になったらだし汁を加える。
- ③ 沸いてきたらあくを取り除く。その後葱を加えてから半分の量の味噌を加える。
- ④ 弱火で煮込み、残りの味噌を溶き入れる。最後におろししょうがと豆腐を加える。
- ⑤ 豆腐が温まったらお椀によそい、好みで唐辛子を振りかける。

135kcal



Recipe

＊ ほうれん草と人参の彩胡麻和え ＊

31kcal

材料と作り方 (2人分)

ほうれん草	60g
人参	60g
すりごま	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
だしの素	ひとつまみ
かつお節	適量

- ① ほうれん草を1分ほど茹でる。水気を程よく絞り、3cmくらいの長さに切る。
- ② 人参は千切りにして茹でて、水気を絞る。
- ③ すりごま、調味料で和える。
- ④ 器に盛り付け、かつお節をのせる。

＊ りんご ＊

34kcal

材料と作り方 (2人分)

りんご 120g

皮をむき、食べやすい大きさに切る。

＊ 調理のポイント ＊

しょうがは加熱することにより、体を芯から温める効果が発揮されます。なので温かいうちにしょうがを加えてください。
しょうが焼きは、味がしっかりついていますので、ゆかり風味の長いも甘酢漬は、良い箸休めになります。

