

## 2017美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



食物繊維が豊富な献立をご紹介します!



- 炒り豆ご飯
- うどとうずらのすまし汁
- 鶏もも肉のみそ焼き
- じゃがいものミルク煮
- キウイフルーツ  
パイナップル

### 栄養価(1食当たり)

エネルギー	658kcal
塩分	2.6g
食物繊維	7.8g

## 食物繊維はどんな栄養の効果があるの?

食物繊維は糖質の仲間です。同じ糖質の仲間である炭水化物はエネルギーとなりますが、食物繊維は消化が悪く、エネルギーになりません。しかし、生活習慣病関係に対する予防効果が大きく認められております。「第6の栄養素」ともよばれ、次のような働きが期待されています。

- ①食後の血糖値の上昇を抑制する
- ②コレステロールを体の外へ排出する
- ③便秘を解消し腸内細菌叢が改善される

※食物繊維は体質や大量摂取により腹痛や下痢を引き起こすことがあります。取り過ぎには注意しましょう。

## 調理のポイントとメニューの特徴は?

この献立では、ごはん大豆を加えて食物繊維の摂取量を増やしました。野菜も無理なくたくさん食べられるメニューを考えました。

野菜も食物繊維だけではなく、にんじんのβ-カロテンによる風邪予防や、ピーマンのビタミンCが疲労回復に効きます。

今回たくさん使用した旬のたけのこには食物繊維が豊富な食材です。たけのこにはカリウムも多く含んでいて塩分の排出を促す作用もあるのでむくみ防止にもなります。

帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生  
長谷川歩香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~



### 炒り豆ごはん

調理所要時間 45分

#### 材料と作り方 (2人分)

(1人当たり 343kcal)

精白米	160g
水	200g
大豆(ゆで)	20g
にんじん	50g
濃口しょうゆ	小さじ1
だしの素	小さじ1/2
卵	中1/2個
サラダ油	小さじ1/2

- ① にんじんは細めの千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ炒り卵を作る。
- ③ 炊飯器に洗った米、千切りしたにんじん、ゆでた大豆、調味料、水を入れる。
- ④ 炊飯器で炊きあがったらお椀に盛り、上に炒り卵をのせて完成。

### 鶏もも肉のみそ焼き

調理所要時間 20分

#### 材料と作り方 (2人分)

(1人当たり 118kcal)

鶏もも肉	65g
ピーマン	30g
たけのこ	80g
しょうが	4g
サラダ油	小さじ1
酒	大さじ1弱
みそ	大さじ1/2
みりん	小さじ1
赤唐辛子	少々

- ① 鶏もも肉はそぎ切りにし、ピーマン、たけのこ、しょうがは千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れピーマンとたけのこを炒める。火が通ったら取り出す。
- ③ ②のフライパンで鶏もも肉を焼き、しょうがを加える。調味料Aを加えて炒める。
- ④ お皿に鶏もも肉を盛り、ピーマンとたけのこを沿える。鶏もも肉の上に細かく切った赤唐辛子を振る。

### うどとうずらのすまし

調理所要時間 15分

#### 材料と作り方 (2人分)

(1人当たり 37 kcal)

うずらの卵水煮	2個
三つ葉	6g
うど	40g
しめじ	45g
だし汁(カツオ・昆布)	270g
酒	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1/2

- ① うどは千切りにし、しめじはほぐす。三つ葉は3cmくらいに切る。
- ② だし汁に酒、しょうゆを入れ、煮立ったらうずらの卵と三つ葉を入れる。
- ③ ②に温めた汁を盛って完成。

### じゃがいものミルク煮

調理所要時間 30分

#### 材料と作り方 (2人分)

(1人当たり 129 kcal)

じゃがいも	65g
たまねぎ	45g
ブロッコリー	50g
牛乳	160g
バター	6g
砂糖	小さじ2

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、じゃがいもは少し大きめに切る。たまねぎは千切りにする。
- ② ブロッコリーとじゃがいもはそれぞれ茹で、ザルに取る。
- ③ お湯を捨てた鍋にじゃがいも、玉ねぎ、牛乳、バター、砂糖を入れて牛乳が少し残るくらいまで煮詰める。ブロッコリーを加える。
- ④ お皿に盛りつけて完成。

### フルーツ

調理所要時間 5分

#### 材料と作り方 (2人分)

(1人当たり 31kcal)

キウイフルーツ	60g
パイナップル(缶詰)	60g

- ① キウイフルーツは皮を剥きカットして面取りをして完成。
- ② パイナップル輪切り(缶詰)は半分にかつする。