

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!



『ほうれん草のケーキサレ』



帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生
松井由希子さん、吉田楓さん、石澤志穂さん
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	479kcal
たんぱく質	16.7g
脂質	13.5g
塩分	1.6g
鉄	2.6mg
ビタミンC	30mg

この組み合わせがオススメ♪

- ・セロリのサラダ
- ・きのこスープ
- ・ヨーグルト
- ・いちご



◆◆◆栄養のポイント◆◆◆

みなさん、ほうれん草の花言葉をご存じですか？

ほうれん草の花言葉は「健康」です。βカロチンやビタミンC、B1、B2が多く含まれ、鉄はもちろん、ミネラルも多く含んでいます。中でも鉄は、赤血球を作る材料となり、貧血予防に役立ちます。日本人女性の約20%が貧血といわれるほど気づかないうちに鉄分不足になっている場合があります。貧血予防の他にも風邪や動脈硬化の予防、美肌効果が期待されます。ビタミンCは鉄の吸収率を高める効果があります。ケーキサレには野菜を多く使用しているので、にんじんなどに含まれる食物繊維も摂れることが期待されます。朝食でしっかりと野菜を摂る事で健康な一日のスタートをきる事ができるでしょう。



2016 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



ほうれん草のケーキサシ



材料(パウンドケーキ型1個分)

ほうれん草	180g
にんじん	80g
チーズ	30g
ベーコン	50g
卵	60g
牛乳	100g
無塩バター	70g
塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	200g
ベーキングパウダー	10g

※2/5切れで1人分です。

◎作り方◎

- 1 ほうれん草はさっと茹で、1cm幅に切る。
にんじんとベーコン、チーズは5mm幅に切る。
- 2 ボウルに薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、
卵と牛乳、溶かしたバターを加えて混ぜ合わせる。
- 3 さらに「②」のボウルにほうれん草、にんじん、
ベーコン、チーズを加える。
塩と胡椒を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- 4 型に「③」を流し入れて、空気を抜く。
- 5 180℃にセットしたオーブンで40分焼く。
- 6 焼きあがったら粗熱を取って完成。

