

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!

『トマト丼』



帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生
菅野鈴加さん、須藤綾梨さん、小川玲菜さんが
考案しました。

監修:佐々木 将太先生
(同短大・管理栄養士)



【栄養価(1人分)】

| | |
|---------|---------|
| エネルギー | 488kcal |
| たんぱく質 | 16.8g |
| 脂質 | 9.2g |
| ビタミンB1 | 0.19mg |
| ビタミンB2 | 0.25mg |
| ビタミンC | 28mg |
| ベータカロテン | 852μg |
| 塩分 | 2.7g |

この組み合わせがオススメ♪

- わかめと油揚げの味噌汁
- いんげんの胡麻和え
- オレンジ



◆◆◆栄養のポイント◆◆◆

気温が上がると「夏バテ」かな?という症状が現れることがあります。夏バテは失った水分を補うことができずに起こる「体水分不足」、暑さによる体力の消耗、冷たいものの食べ過ぎにより引き起こされる「胃腸の不調」、暑い場所と涼しい場所を行き来により起こる「自律神経の不調」が主な原因になります。主な症状は、強い疲労や睡眠不足、寝つきの悪さ等があります。夏バテを予防するには、水分と栄養を十分に摂ることが大切です。

「だけど、暑さで食欲がない…」そんな人のために考えたのがこのトマト丼です。さっぱりとした味付けと、トマトの程よい酸味で食欲増進効果があります。旬の野菜や鶏肉と丼ものにする事で、不足しがちな炭水化物やたんぱく質、ビタミンB群、C、βカロテン等、様々な栄養をどんぶり一杯でとることができます。ぜひ参考にしてください☆



2016 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

8月

トマト丼



材料 (2人分)

| | |
|----------|----------|
| ごはん | 320g |
| トマト | 240g |
| 鶏ひき肉 | 80g |
| たまねぎ | 60g |
| ズッキーニ | 60g |
| かいわれだいこん | 適宜 |
| オクラ | 20g |
| うずら卵 | 2個 |
| サラダ油 | 小さじ2 |
| ☆酒 | 大さじ2と1/3 |
| ☆しょうゆ | 大さじ2 |
| ☆みりん | 小さじ2 |
| ☆砂糖 | 小さじ2 |
| ☆しょうがおろし | 2g |

作り方

- 1 トマトは2センチ角ほどのサイコロ切り、ズッキーニは一口大、玉ねぎはみじん切りにする。オクラは茹でたあと1センチくらいに切る。
- 2 ひき肉とズッキーニ、玉ねぎを油でいため、火が通ったらトマトと☆の調味料を入れ、さっと火を通す。
- 3 ご飯の上に②を乗せ、かいわれだいこん、オクラを乗せ、中心にうずらを割り乗せる。(写真の通り、ゆでたものでも可)
- 4 完成!

