

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!



- 豆ごはん
- けんちん汁
- イワシの南蛮漬け
- フルーツヨーグルト

栄養価(1食当たり)

エネルギー	661kcal
塩分	2.8g
食物繊維	8.1g

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います。「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?

2月のメニューということで、日本各地で節分の時期に食べられている料理の一つのメニューに合わせてみました。

けんちん汁は関東で冬の寒さから体を温めるために食べられています。もとは精進料理で動物性の食材を除かれているので、低カロリーでたくさんの野菜をとることができます。

南蛮漬けに使用したイワシは関西で鬼を追い払い、食べる事で体から邪気を取り除く食べ物だと信じられています。

節分といえば大豆ですが、今回はひよこ豆を使用しごはん混ぜ込みました。ひよこ豆は大豆と比べて低カロリーですが、タンパク質、カルシウム、カリウム、食物繊維を多く含む女性に嬉しい食材です。お米と一緒に食べることで効率よく栄養素を吸収できるとされています。

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生
西田 彩さんが考案しました。

監修:佐々木 将太先生(管理栄養士)

2017美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



豆ごはん

材料と作り方 (2人分)

精白米	160g
水	200g
ひよこ豆	50g
酒	10g
塩	少々

調理所要時間 45分

(1人当たり 317 kcal)

- ① 精白米を洗い、30分水に浸水させる。
- ② 炊飯器に分量に沿った水を注ぎ、そこにひよこ豆、酒、塩を入れて炊く。

イワシの南蛮漬け

材料と作り方 (2人分)

いわし	100g
薄力粉	12g
揚げ油	適量
酢	16g
醤油	10g
砂糖	8g
赤唐辛子	少々
レモン	3g
玉ねぎ	23g
黄ピーマン	20g
赤ピーマン	20g
ピーマン	20g
えのきだけ	10g
ネギ	6g

調理所要時間 30分

(1人当たり 196 kcal)

- ① イワシは三枚におろした後、さらに三等分に切る。
- ② 玉ねぎ・黄ピーマン・赤ピーマン・ピーマンは幅5mmほどにそろえて細切りにする。えのきだけは石づきを切り取った後、ほぐす。
- ③ ネギは白髪ネギ(細切り)にする
- ④ 酢・醤油・砂糖・赤唐辛子を合わせ、②の野菜と炒め合わせ、ポウルに取り出す。
- ⑤ イワシに薄力粉をまんべんなく付けて、油で揚げ、④のポウルに移し野菜とたれに絡める。
- ⑥ 器に⑤を盛り付け、レモンと白髪ネギを添える。

けんちん汁

材料と作り方 (2人分)

油あげ	10g
大根	40g
人参	26g
ごぼう	26g
里芋	50g
しいたけ	12g
しめじ	20g
ネギ	4g
ごま油	大さじ1杯
煮干し	3g
水	320cc
塩	少々
醤油	小さじ2杯

調理所要時間 30分

(1人当たり 93 kcal)

- ① 煮干しは頭とはらわたを取り鍋に水から火にかける。沸騰直前まで強火で熱し、その後弱火で10分アクを取りながら煮て煮干しは取り除く。
- ② 大根・人参は3~4mm幅のいちよう切りにする。しいたけは軸を切り4等分に切る。しめじは石づきを切り落とした後ほぐす。
- ③ ごぼうはささがきにし5分ほど水にさらして水気を切る。里芋は一口大に切り、塩でもむ。
- ④ 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、細切りにする。
- ⑤ ②、③、④をごま油で炒める。
- ⑥ ⑤を鍋に加え、あくを取りながら煮込む。塩と醤油で調味する。
- ⑦ ネギを輪切りにし仕上げに加える。

フルーツヨーグルト

材料と作り方 (2人分)

リンゴ	40g
みかん(缶詰)	30g
プレーンヨーグルト	120g

調理所要時間 5分

(1人当たり 55 kcal)

- ① リンゴは幅3~4mmのいちよう切りにする。
- ② みかんは缶詰から取り出し水気を切る。
- ③ 器にヨーグルトを盛り付け、その上にリンゴ・みかんを盛り付ける。