

2017美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



カルシウムが豊富な献立をご紹介します!



- 鶏肉と長芋のドリア
- ヨーグルトサラダ
- かぼちゃプリン

栄養価(1食あたり)

エネルギー	700kcal
塩分	2.8g
カルシウム	361mg

カルシウムはどんな栄養の効果があるの?

多くの人に知られているように、カルシウムは骨や歯をつくる大切な栄養素です。骨量が減少し、骨がもろくなり骨折しやすい状態になる骨粗鬆症の予防のためにも、今のうちから不足にならないように気をつけたいものです。

また、血液中に存在するカルシウムには、高血圧の予防、神経伝達物質を放出し興奮や緊張の緩和、大腸がんのリスクを下げるなどの生理作用もあるといわれています。

カルシウムは野菜や小魚、牛乳・乳製品などに豊富に含まれており、その中でも牛乳のカルシウムは一番吸収が良いといわれています。

調理のポイントとメニューの特徴は?

アンチエイジングを意識して、女性の好むチーズや季節のフルーツ・野菜を使ったメニューにしました。

十勝では、国内トップの生産量を誇るものに長芋があります。長芋は昔から滋養強壮効果があると言われ、栄養バランスもバツグンです。新陳代謝促進、便秘改善、疲労回復、免疫機能強化、生活習慣病の予防とまさに天然のサプリといえます。また、長芋に含まれているジオスゲニンという成分は「若返りホルモン」のDHEAと構造が似ているため、同じような作用があることが報告され、近年注目されています。長芋は漢方でも山薬(さんやく)と称され、昔から重宝されていました。

帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生
高橋 めぐみ さん、山本 恭平 さんが考案しま
監修: 林 千登勢先生(管理栄養士)

2017美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



鶏肉と長芋のドリア

材料と作り方 (2人分)

ごはん	280g
鶏もも肉	80g
玉ねぎ	60g
マッシュルーム	60g
サラダ油	適量
長芋	140g
牛乳	164g
味噌	12g
だしの素	少々
塩	少々
こしょう	少々
チーズ	18g
パン粉	少々
バター	少々

調理所要時間 60分

(1人当たり 515kcal)

- ① オーブンを200℃に予熱する
- ② 玉ねぎをみじん切りし、鍋にサラダ油を入れ、玉ねぎが透明になるまで炒める。
- ③ ②の鍋に2cm角に切った鶏肉と、薄切りしたマッシュルームを加え、火を通す。
- ④ ミキサーに粗く刻んだ長芋、牛乳、味噌、だしの素を入れ混ぜる。
- ⑤ 鍋に④を加え火にかけ、塩こしょうで調味し、ホワイトソースを完成させる。
- ⑥ グラタン皿にご飯を敷き、表面を平らにならす。
- ⑦ ご飯の上に⑤のホワイトソースをかける。
- ⑧ チーズ、パン粉、バターをのせ、オーブンで10分程度焼く。
- ⑨ パン粉がキツネ色になったら完成。

ヨーグルトサラダ

材料と作り方 (2人分)

サツマイモ	40g
カブ	60g
リンゴ	60g
柿	60g
水菜	30g
塩	少々
(ドレッシング)	
ヨーグルト	40g
マスタード	6g
レモン汁	4g
塩	少々
こしょう	少々

調理所要時間 30分

(1人当たり 89 kcal)

- ① サツマイモを薄切りにし、茹でておく。
- ② カブは薄切りにし、塩を少しふって10分ほどおく。
- ③ リンゴはスライスして水につける。
- ④ 水菜は食べやすい長さに切り、柿は薄切りする。
- ⑤ カブがしんなりしたら、水で塩をさっと洗い流し、水気を取る。
- ⑥ ヨーグルトにマスタード、レモン汁、塩、こしょうを加えドレッシングをつくる。
- ⑦ 全ての野菜と果物を混ぜ、皿に盛りドレッシングをかける。

かぼちゃプリン

材料と作り方 (2人分)

かぼちゃ	60g
牛乳	50g
卵	30g
砂糖	10g
バニラエッセンス	お好みで
カラメルソース	
◆砂糖	小さじ1
◆水	小さじ1
お湯	小さじ1

調理所要時間 60分

(1人当たり 96 kcal)

- ① かぼちゃは皮を剥いて小さく切り、耐熱容器に入れてラップをする。
- ② ①を電子レンジ(600w)で2~3分加熱する。
- ③ 牛乳を沸騰しない程度に温め、ミキサーに②のかぼちゃと牛乳、卵、砂糖を加え混ぜる。
- ④ お好みでバニラエッセンスを加える。
- ⑤ ③をプリン容器に入れ、アルミホイルで蓋をする。
- ⑥ 蒸し器に入れ、10分加熱した後、火を止めて20分予熱で蒸す。
- ⑦ その後、取り出して粗熱をとった後に、冷蔵庫で冷やす。
- ⑧ 砂糖と水を耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で1分20~30秒加熱し、器を回して混ぜ、すぐにお湯を小さじ1弱を入れて混ぜ、カラメルを作る。
- ⑩ 食べる前に、かぼちゃプリンにカラメルをかける。