

4月  
のテーマ

# 美活食♪～健康とキレイを目指すレシピ～ 食事と運動で基礎代謝を高めよう！

～基礎代謝を高めて健康な体を作しましょう～



帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生  
坐臥えいかさん・山口彩媛さん・  
吉永菜摘さんのレシピ



## 豆乳味噌ドリア



### 【栄養価(1人分)】

エネルギー	556 Kcal
たんぱく質	21.7 g
脂質	15.7 g
ビタミンB <sub>1</sub>	0.49 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.31 mg
ビタミンB <sub>6</sub>	0.43 mg
ビタミンB <sub>12</sub>	0.4 mg
塩分	2.4 g

+この組み合わせがおすすめ

- ・玉ねぎとにんじんのマリネ
- ・わかめスープ
- ・ヨーグルト (いちごジャムとはちみつかけ)

### ※栄養ポイント※

基礎代謝は加齢や筋量の減少で低下します。基礎代謝量を維持・向上させるためには、筋量を減少させない、または増加させることが重要です。筋量の増加は筋に負荷をかけるような運動の実施とたんぱく質の摂取がポイントになります。

他方、エネルギー代謝を円滑にするためにはビタミンB群を食事で摂取することがポイントです。

そこで、たんぱく質とビタミンB群に富むレシピとして、「味噌豆乳ドリア」を考案しました。このレシピには、たんぱく質とビタミンB群を沢山含んでいる豚肉(今回はひき肉を使用)と大豆製品である豆乳を使用しました。豆乳が苦手な方も食べられるように、味噌を加えて豆乳の臭みを取り、食べやすくしてみました。

**筋肉が増えると、何もしないで消費されるカロリー「基礎代謝量」が上がります。**

～トレーニング部位～ (全身の筋肉) 左右10秒×3セット!お試しください

うつ伏せになり両腕をまっすぐ前に伸ばす。片腕とその反対側の脚をまっすぐ上にあげて10秒間キープ。  
顔は正面より下を向くようにすると腕を高く上げやすいです。腰をそりすぎないように注意して下さい。

おすすめの  
美トレご紹介

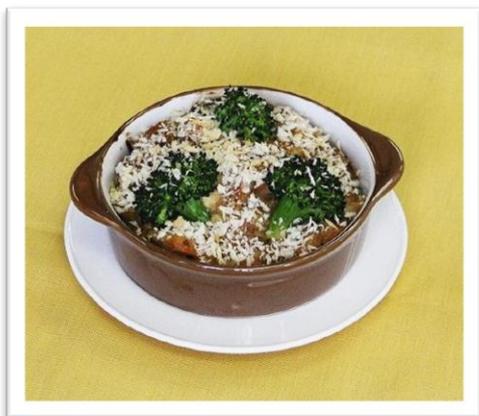




# ReCiPe

美活食♪～健康とキレイを目指すレシピ～

## 豆乳味噌ドリア



### ～作り方～

【下準備】

- ・精白米と十種雑穀を合わせて炊く。
- ・ブロッコリーを茹でる。
- ・Aを混ぜ合わせておく。

**1** 玉ねぎと人参は千切りに、ぶなしめじは石づきをとる。  
ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。

**2** フライパンにサラダ油と豚ひき肉、1の具材を入れ塩、こしょうを少々振り、炒める。

**3** 【豆乳ホワイトソースの作り方】  
(ア) バターをレンジ(10秒位)で溶かし、薄力粉を少しずつ加えだまにならないように混ぜ合わせる。  
(イ) (ア)をフライパンに入れ少しずつ牛乳と豆乳で伸ばし滑らかにする。

※沸騰させると豆乳が分離してしまうので沸騰させない。

**4** 豆乳ホワイトソースにAと2を加え混ぜ合わせる。  
(豆乳味噌ソース)

**5** 下準備した雑穀米を耐熱皿に盛り、豆乳味噌ソースとブロッコリーをのせパン粉をまぶし200℃のオーブンで約5分焼いて、焦げ目がついたら完成。

### ～材料～ (2人分)

精白米	140 g	
十種雑穀	10 g	
豚ひき肉	90 g	
サラダ油	4 g	
玉ねぎ	40 g	
ぶなしめじ	40 g	
人参	30 g	
ブロッコリー	40 g	
バター	8 g	
薄力粉	8 g	
豆乳	100 g	
牛乳(低脂肪)	100 g	
A	みりん	12 g
	味噌	20 g
	醤油	12 g
	しお	少々
こしょう	少々	
パン粉	20 g	

### 【作り方のポイント】

【豆乳味噌ソースのポイント】

- 1) 薄力粉がだまにならないように、しっかりと混ぜる
- 2) 豆乳が沸騰しないように気をつける

