



美活食♪～健康とキレイを目指すレシピ～

# シミ・くすみを改善しよう！

～夏の紫外線を浴びてシミやくすみが気になる・改善しましょう～



帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生  
伊藤洋子さん・佃友里恵さん・松橋幹さん  
のレシピ



## 野菜のミルフィーユグラタン



| 【栄養価(1人分)】 |         |
|------------|---------|
| エネルギー      | 327kcal |
| たんぱく質      | 15.7g   |
| 脂質         | 12.4g   |
| 塩分         | 0.7g    |
| ビタミンC      | 189mg   |
| ビタミンE      | 6.4mg   |

+この組み合わせがおすすめ

- ・ライ麦パン
- ・レタススープ
- ・フルーツ(柿)

### ※栄養ポイント※

野菜のミルフィーユグラタンは、ビタミンが豊富に含まれている野菜を使っています。ビタミンEとCの多い赤パプリカ、ビタミンAのかぼちゃ、ビタミンCが多いじゃがいもやブロッコリーです。ビタミンCとEは抗酸化作用が高い栄養素です。さらに、ビタミンEには新陳代謝を活発化させてくれる働きがあり、美肌・美白づくりだけではなく、アンチエイジング(老化防止)にも役立っています。

～トレーニング部位～ (上腕三頭筋) 左右15回×3セット!お試しください

両腕を下におろして背筋を伸ばしてまっすぐ立ちます。両脇をしめ、手のひらを背中と対面させるようにします。肩甲骨の間でボールを押しつぶすイメージで腕を引き寄せ、腕を曲げずに左右の腕を交互にクロスさせましょう。左右の手を入れ替えながら、腕の裏面(二の腕)を意識して、引き締めましょう! 腕に痛みを感じた場合には、無理せずにクロスできるところまでクロスしましょう。

オススメの  
美トレご紹介





# Recipe

美活食♪～健康とキレイを目指すレシピ～

## 野菜のミルフィーユグラタン



### ～材料～ (2人分)

|        |       |
|--------|-------|
| ブロッコリー | 100g  |
| かぼちゃ   | 100g  |
| じゃがいも  | 100g  |
| 卵(ゆで)  | 30g   |
| 赤ピーマン  | 100g  |
| ぶなしめじ  | 40g   |
| たまねぎ   | 60g   |
| 無塩バター  | 6g    |
| 粉チーズ   | 6g    |
| 無塩バター  | 8g    |
| 薄力粉    | 8g    |
| 牛乳     | 100cc |
| 豆乳     | 100cc |
| 塩      | 少々    |
| こしょう   | 少々    |

### ～作り方～

- 1 かぼちゃとじゃがいもは3mmの厚さにスライスし、スライスしたかぼちゃ、じゃがいも、ブロッコリーを下茹でする。
- 2 赤ピーマンは薄く輪切りし、たまねぎはスライス、しめじは石づきをとってさいておく。たまねぎとしめじはバターで炒めておく。
- 3 鍋にバターを入れ、薄力粉を入れルーをきる。そこに牛乳を少しずつ入れ、ルーをのばし、豆乳も加えてとろみがでるまで火にかける。
- 4 とろみがついたら最後に塩とこしょうで味を調える。
- 5 グラタン皿にかぼちゃとじゃがいもを敷き、ルーをかけ、粉チーズをのせる。その上にたまねぎ、ぶなしめじ、赤ピーマン、ブロッコリーをのせる。粉チーズとゆで卵をのせてオーブントースターで焦げ目をつければ出来上がり。

### 【作り方のポイント】

グラタンのルーを作るときは、バターを溶かし、薄力粉を入れて焦がさないようにルーがサラサラになるまで炒めてから、牛乳を少しずつ加えると失敗しないで作れます。

