



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。

