

2016 美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～



旬の食材で健康と美を目指そう!

『とうもろこしの彩り手鞠寿司』



帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生
嘉島 沙織さん、野村 光さん、植松 祥子さん
が考案しました。

監修:北村 和子先生
(同短大・管理栄養士)

【栄養価(1人分)】

エネルギー	390kcal
たんぱく質	14.7g
脂質	10.6g
塩分	1.3g
カリウム	277mg
ビタミンE	2.1mg



プラス

この組み合わせがオススメ♪

- すまし汁
- トマトとアボカドのツナサラダ
- フルーツ盛り合わせ
(はちみつかけ)



◆◆◆栄養のポイント◆◆◆

むくみの大きな原因の一つに、塩分の過剰摂取があります。カリウムは、その余分な塩分を体外へ排出し、体内の水分を調整する働きがあります。血行不良も大きな要因の一つですが、ビタミンEが有効です。血液やリンパ液の流れをスムーズにする働きがあります。

とうもろこしの主成分は炭水化物(糖質)ですが、その他にもビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンEなどのビタミン群、カリウム、マグネシウムなどの各種ミネラル、食物繊維をバランスよく含んでおり、むくみ解消に効果的な食材となっています。夏場はむくみ解消に効果的なカリウムやビタミン群が不足し、「夏むくみ」という状態になりやすいので、バランスの良い食生活を心がけ、ビタミン、ミネラルをしっかり補給しましょう。



2016 美活食～健康とキレイを目指すレシピ～



とうもろこしの彩り手鞠寿司



材料 (2人分)

ご飯	240g
☆酢	小さじ4
☆砂糖	小さじ2
☆塩	ひとつまみ
トウモロコシ	80g
プロセスチーズ	20g
マヨネーズ	大さじ1弱
マグロ (赤身)	20g
厚焼きたまご (市販品)	30g
いくら	20g
リーフレタス	1枚
大葉	4枚
しょうゆ	適量

◎作り方◎

- 1 炊き立てのご飯に、☆の調味料を加えてよく混ぜる。
トウモロコシは飾り用に数粒残し、細かく刻む。
刻んだトウモロコシを酢飯に加えて混ぜる。
うちわなどで仰いで、酢飯をしっかり冷ます。
- 2 酢飯をおおよそ180g (マグロ・卵手まり用) と
60g (チーズ手まり用) に分ける。180gの酢飯は4等
分にしておく。60gの酢飯にはマヨネーズと角切りに
したプロセスチーズを混ぜ合わせ、2等分にする。
- 3 小さめの丸い器にラップを被せ、一口大に切った具
(マグロ・厚焼きたまご) を好みで入れる。
その上に大葉を被せ、180gの酢飯を1つ入れる。
ラップでくるみ、端をねじって形を整える。
残り3つも同様に作る。
60gのチーズ入り酢飯は具を入れないで丸く2つ握る。
- 4 皿にマグロ・卵手まり寿司を2つ、チーズ手まり寿司を
1つ盛り付け、いくらやトウモロコシ、リーフレタスを
飾りつけて完成♪

