

2018 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



「温活recipe!」



~カラダを温めよう~



帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生
清野有純さん、長畑彩さん、早川健二郎さんが考案しました。
※監修: 北村 和子先生(管理栄養士)

M E N U

- あんかけうどん
- さくらえびのかき揚げ
- アップルジンジャージュース

栄養価

(1食当たり)

エネルギー	772 kcal
たんぱく質	21.0 g
脂質	23.4 g
塩分	2.8 g
食物繊維	9.7g

*** この献立の特徴は? ***

《温活で寒い冬も乗り越えよう!》

寒い時期に温かいうどんの汁にさらにとろみをつけることで温かさをさらにアップさせました。

また、トウガラシやジンジャーなどの香辛料も体を温めることができるので、リンゴと人参といっしょにすりおろして甘くピリッと飲みやすいドリンクにしてみました。

Recipe

＊ あんかけうどん ＊

材料と作り方 (2人分)

うどん	400g
本みりん	40g
濃い口しょうゆ	24g
鶏胸肉	60g
葉ネギ	20g
しいたけ	20g
えのきたけ	20g
人参	30g
ごぼう	30g
昆布 だし用	12g
水1	480g
片栗粉	10g
水2	20g

- ① 鶏胸肉を一口大、葉ネギを小口切り、しいたけを薄切り、人参は皮をむき、長さ4cmの短冊切り、ごぼうはさがき、えのきたけは裂いて半分に切る。
- ② 水1で昆布だしを取る。片栗粉を水2でといておく。うどんをゆでる。
- ③ ②の昆布だしを醤油、みりん、味付けする。
- ④ 鶏胸肉、人参を炒める。
- ⑤ 昆布だしに④、しいたけ、えのきたけ、ごぼうをいれ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ ⑤に②の水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑦ ⑥をゆであうどんの上にかけて、葉ネギを散らして完成。

388kcal

＊ さくらえびのかき揚げ ＊

材料と作り方 (2人分)

干しさくらえび	8g
たまねぎ	60g
みつば	5g
薄力粉	50g
鶏卵	20g
水	60g
サラダ油	30g

- ① 玉ねぎを縦薄切り、みつばを4cm長さに切る。
- ② ボウルにさくらえび、①を入れ卵と合わせる。
- ③ 薄力粉を加え全体にまぶし、水を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 形を整えて170℃の油で4分ほど揚げて完成。

268kcal

＊ アップルジンジャードリンク ＊

材料と作り方 (2人分)

リンゴ	240g
人参	50g
生姜	6g
プレーンヨーグルト	40g
はちみつ	20g
水	140g

- ① 皮付きリンゴ半分、皮をむいた人参と生姜はジューサーにかける。
- ② 残りのリンゴは、すりおろす。
- ③ ヨーグルト、はちみつ、水、①、②を加えてよくかき混ぜて完成。

116kcal

＊ 調理のポイント ＊

うどんのお肉は少し焼いてから入れることによって香ばしさをアップさせました。
アップルの触感を少し残し、スムージーのような口当たりになりました。

