

## 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生活科学科栄養士課程2年生  
本多葵さん、長屋厚子さん、鈴木愛理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

- さつまいもと豆のかわりご飯
- 生姜の水炊き
- 茄子とピーマンとイカの甘酢炒め
- 焼きみかん

#### 栄養価

(1食当たり)

エネルギー	677 kcal
たんぱく質	25.2 g
脂質	21.2 g
塩分	3.0 g

#### \*\*\* この献立の特徴は? \*\*\*

#### 《体を温め、美容への効果も!》

全体的に冬のしさを感じられるよう、かわりご飯にはさつまいもや小豆などを使ったり、メインを鍋ものにしてみたり、デザートのみかんは焼いてみたりと見た目でも温かさを感じられるように工夫しました。

水炊きの生姜には血液の循環をスムーズに働きかけ、体を温めてくれる効果があります。

それによって新陳代謝も活発になり、美容にも良いとされています。みかんも焼くことによって皮に多く含まれるビタミンCやβクリプトサンチンなどの抗酸化作用が摂取しやすくなり、病気予防や美肌効果、若返り効果なども期待できます。体も温まるため、冷え症にも良い効果をもたらしてくれます。

# Recipe

## ＊ 生姜の水炊き ＊

### 材料と作り方（2人分）

だし汁	600g
豚ひき肉	100g
鶏卵	20g
かたくり粉	大さじ1
しょうが	20g
ネギ	100g
にんじん	15g
しいたけ	60g
えのき茸	100g
はるさめ	20g
しょうゆ	大さじ1
ポン酢しょうゆ	大さじ2
大根(おろし)	30g
赤唐辛子	少々

- ① ネギはななめ切り、にんじんは輪切りにして花形で抜く。しょうがと大根はおろし、赤唐辛子は輪切りにする
- ② しいたけは石づきを取って十字に切り込みを入れ、えのき茸は石づきを取って小房に分ける。はるさめは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にだし、しいたけを入れ、弱火でじっくり温める。
- ④ 豚ひき肉に1/4量のしょうが、鶏卵、かたくり粉を加え、よく混ぜ合わせて、団子の形に成形する。
- ⑤ 鍋が沸騰して少し時間がたったら、④の団子、えのき、はるさめを入れる。
- ⑥ 団子に火が通ったら完成。

239kcal

## ＊ 茄子とピーマンとイカの甘酢炒め ＊

### 材料と作り方（2人分）

茄子	120g
ピーマン	40g
ムキイカ	40g
酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
ケチャップ	小さじ2
油	大さじ1と1/2
水	100g
かたくり粉	小さじ1弱

- ① 茄子、ピーマンを乱切り、イカを一口大に切る。
- ② フライパンに油を熱し、茄子、ピーマンに火が通るまで弱火で炒める。
- ③ 香りが出てきたら強火にし、イカを加えて火が通るまで炒める。
- ④ 酢、砂糖、しょうゆ、ケチャップを加えて軽く炒め、水溶きかたくり粉を加えてとろみがつくまで炒めたら完成。

138kcal



# Recipe

## ※ さつまいもと豆のかわりご飯 ※

223kcal

### 材料と作り方 (2人分)

精白米	100g
水	130g
黒千石	10g
小豆缶(茹で)	20g
さつまいも	40g
塩	少々
清酒	小さじ1

- ① 米を研ぎ、30分水につける。
- ② 黒千石を洗って水気をよく拭き取りフライパンで豆の皮が割れるくらいまで乾煎りする。さつまいもを一口大の角切りにし、数分水にさらす。小豆は缶から出して水を切る。
- ③ 炊飯器に米を入れて水加減し、黒豆、小豆、さつまいも、塩、清酒を入れて炊く。  
炊き上がったたら蒸らして混ぜ返し完成。

## ※ 焼きみかん ※

77kcal

### 材料と作り方 (2人分)

みかん	Mサイズ2個
生クリーム	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
きな粉	小さじ1/3

- ① みかんを皮つきのまま洗う。
- ② グリルに入れ、5分ほど焼く。5分たったら裏返し、再び5分ほど焼く。
- ③ 生クリームに砂糖を加え、ツノが立つくらいまで泡立てる。
- ④ みかんの皮をむき、皿に盛る。生クリームを添え、きな粉をふりかける。

## ※ 調理のポイント ※

水炊きは、具材を綺麗に切るようにすると出来上がった時の見栄えが良くなります。

焼きみかんは、みかんの皮の表面が少し黒くなる程度に焼くと良い具合に仕上がります。あまり焦がしすぎないように注意してください。

