

2018 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



「美肌recipe!」 ~健康的な肌作りを目指そう~



帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生
中田侑里さん、高嶋侑芽さんが考案しました。
※監修:佐々木 将太先生(管理栄養士)

M E N U

- 筍の炊き込みごはん(120g)
- 豆乳の味噌汁
- ピーマンの肉詰め
- レンコンのサラダ
- オクラ納豆のポン酢和え
- オレンジジュース(180cc)

(※写真掲載なし)

栄養価

(1食当たり)

エネルギー	731 kcal
たんぱく質	31.4 g
脂質	23.8 g
塩分	3.3 g

*** この献立の特徴は? ***

《美肌になるための素敵な夕食》

5月のレシピでは、タンパク質やビタミンC、βカロテン、ビタミンB群など肌に良いとされる栄養素を、広く摂取できるように心がけました。

タンパク質は体の組織を構成しているのみならず、ホルモンや神経系にも欠かせない栄養素です。ダイエットで食事制限をしていると、不足しがちになり、肌荒れや体調不良の原因になります。

美容のためにも食事ですっかりと摂取したい栄養素です。

ビタミンCはシミ・そばかすの原因となるメラニンの生成を抑制・遅延させると言われています。また、コラーゲンの再合成にビタミンCが必要であるとも言われます。不足は肌の状態を悪くしてしまうかもしれません。

さまざまな栄養素を広く食事から摂取して、衰えを知らない肌になりましょう。

Recipe

※ 筍の炊き込みごはん ※

235kcal

材料と作り方 (2人分)

米	110g
水	140g
筍	60g
人参	30g
しめじ	30g
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1

- ① お米を研いで、30分ほど浸水させておく。
- ② しめじは石突を取り、バラバラに割いておく。
- ③ 筍は短冊切りにする。
- ④ 人参は薄い短冊切りにする。
- ⑤ 炊飯器に精白米、たけのこ、人参、しめじ、調味料、水を入れて炊く。
- ⑥ 炊き上がったたら、軽く混ぜ合わせて蒸らす。

※ 豆乳の味噌汁 ※

67kcal

材料と作り方 (2人分)

小松菜	20g
大根	20g
里芋	40g
万能ねぎ	1/5本
水	300cc
煮干し	3g
味噌	小さじ2
豆乳	60g

- ① 小松菜は長さ2cm、大根はいちょう切り、万能ねぎは小口切り、里芋は半分に切る。
- ② 水300gに煮干しを3g入れ火にかけてだしを取る。
- ③ 取っただしと一緒に小松菜、大根、里芋を煮る。
- ④ 豆乳を入れる。
- ⑤ 味噌を溶かし入れて完成。
- ⑥ 盛り付けたらねぎを散らす。
※豆乳を入れたら煮立たせないこと!

※ ピーマンの肉詰め ※

205kcal

材料と作り方 (2人分)

ピーマン	2個
豚挽き肉	120g
人参	20g
玉ねぎ	20g
ナツメグ	適量
薄力粉	小さじ2
塩コショウ	少々
油	小さじ1
大根	20g
青じそ	2枚

- ① ピーマンを縦半分に切って、ヘタと種を除く。
- ② 人参、玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ ボウルに豚挽き肉、塩、こしょう、ナツメグを入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ④ 人参、玉ねぎを入れてさらによく混ぜる。
- ⑤ ピーマンの内側に軽く薄力粉をふり、具を詰める。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、肉側に焼き色をつける。
- ⑦ 焦がさないように火加減を調整し、中まで火を通す。
(火が通りづらければ、水を入れ蒸し焼きにしても良い)
- ⑧ 大根は皮をむいて、すりおろし、水気を切っておく。
- ⑨ 肉詰め、大根おろし、青じそを皿に盛り付けて完成。



Recipe

＊ レンコンのサラダ ＊

材料と作り方 (2人分)

レンコン(水煮)	30g
玉ねぎ	10g
ミニトマト	4個
ブロッコリー	20g
ごま(いりごま)白	少々
④かつお出汁	10g
④塩	少々
④辛子(練り)	小さじ1/4
④こしょう(黒)	少々
ごま油	小さじ1/2

※ノンオイル和風ドレッシング代用可

- ① 玉ねぎを薄切りにし、塩水にさらしておく。
- ② レンコンは薄い輪切りにし、フライパンで軽く焼き目を付ける(油は使用しない)。
- ③ ミニトマトは半分に切る。ブロッコリーは小房に分けて食べやすい大きさに切る。
- ④ ブロッコリーは茹でて冷水にとり、水気を切っておく。
- ⑤ ④の調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。(かつお出汁をとって、他の調味料と混ぜ合わせる)
- ⑥ 野菜を盛り付けて、ドレッシングをかける。
- ⑦ 最後にごまを散らして完成。

56kcal

＊ オクラ納豆のポン酢和え ＊

材料と作り方 (2人分)

オクラ	40g
納豆(糸引納豆)	50g
うずらの卵(全卵)	40g
ポン酢	小さじ1

- ① オクラはガクを取り、塩をふって板ずりをする。熱湯に入れて固めに茹で、氷水にさらしキッチンペーパーで水気を取る。
- ② 茹でたオクラを小口切りにし、納豆と合わせる。
- ③ 真ん中をくぼませて、卵を落とし、ポン酢をかけて完成。

93kcal

＊ 調理のポイント ＊

サラダの玉ねぎは塩水につけて、辛みを飛ばすと食べやすくなります。

豆乳味噌汁は、豆乳を入れてから沸騰させないように気をつけましょう。

ピーマンの肉詰めは、お肉の部分を下にしたまま火加減を調節して焼き上げると色も形もきれいに仕上がります。

