

2017美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



食物繊維が豊富な献立をご紹介します！



- 豆ごはん
- 鶏肉とアスパラのソテー
- キャベツと人参のみそ汁
- レタスとパプリカのサラダ
- ブルーベリーゼリー

栄養価(1食当たり)

エネルギー	627kcal
塩分	2.2g
食物繊維	8.3g

食物繊維はどんな栄養の効果があるの？

食物繊維には、腸の活動を良くする働きがあります。食物繊維は人の消化酵素では消化されにくい成分であり、消化が遅いため、食後の血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。健康的なダイエットに欠かせない栄養素です。

また、食物繊維には、水に溶けにくい「不溶性食物繊維」と水に溶けやすい「水溶性食物繊維」の2つの種類があります。どちらもバランス良くとることで、便秘を解消したり、糖や脂質の吸収を抑え、肥満予防に繋がります。

調理のポイントとメニューの特徴は？

調理のポイントは、ブルーベリーゼリーにジャムを使っていることです。ジャムは、近場のスーパーで簡単に手に入れることができるので、簡単に作れて、食物繊維がたくさんとれます。

今回のメニューの特徴は、ごはんは玄米と白米を半々にし、さらに食物繊維の豊富な豆を3種類使うことで、普段のごはんよりも多くの食物繊維をとることができるということです。他にも、アスパラやレタス、パプリカを使うことで、メニュー全体から食物繊維をとることができます。

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生
斉藤由姫さんが考案しました。

監修：林 千登勢先生(管理栄養士)

2017美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



豆ごはん

材料と作り方 (2人分)

玄米	80g
精白米	80g
水	240g
あずき(ゆで)	20g
大豆(ゆで)	20g
枝豆(ゆで)	20g
塩	小さじ1/3

調理所要時間 60分

(1人当たり 323 kcal)

- ① 玄米と精白米を混ぜて研ぎ、炊飯器で炊く。
- ② お米が炊けたら、あずき、大豆、枝豆と混ぜ合わせ、塩も加えて混ぜる。

鶏肉とアスパラのソテー

材料と作り方 (2人分)

鶏もも肉皮なし	140g
アスパラガス	140g
塩	少々
こしょう	少々
バター	8g
サラダ油	大さじ1
ミニトマト	4つ

調理所要時間 20分

(1人当たり 182 kcal)

- ① 鶏肉、アスパラを食べやすい大きさに切り、鶏肉に塩、こしょうをかける。
- ② フライパンに油とバターを熱し、鶏肉を焼く。
- ③ 鶏肉が焼けたら取り出し、そのままのフライパンでアスパラを焼く。
- ④ アスパラを下にし、その上に鶏肉を置き、横にミニトマトを添えて完成。

キャベツとにんじんの味噌汁

材料と作り方 (2人分)

だし汁	280g
(かつお・こんぶ)	
にんじん	20g
キャベツ	20g
淡色辛みそ	14g

調理所要時間 30分

(1人当たり 23 kcal)

- ① 鍋にこんぶと水を入れ火にかけ、沸騰したらこんぶを取り出す。
- ② ①にかつお節を入れ、弱火で2~3分煮たら、さらしてこす。
(※和風顆粒だしを代用可。
水280gに対し顆粒だし小さじ1/2(2g))
- ③ 作っただしに野菜を入れ、火が通ったら、みそを加えて煮溶かし、味を調える。

レタスとパプリカのサラダ

材料と作り方 (2人分)

レタス	80g
赤パプリカ	60g
黄パプリカ	60g
和風ドレッシング	10g

調理所要時間 15分

(1人当たり 26 kcal)

- ① レタスは一口サイズに切り、パプリカは細切りにする。
- ② 器にこんもりと盛り、ドレッシングをかけて完成。

ブルーベリーゼリー

材料と作り方 (2人分)

ブルーベリージャム	60g
水	200g
寒天	2g
砂糖	10g

調理所要時間 45分

(1人当たり 73 kcal)

- ① 鍋に水と寒天を入れてかき混ぜ、火にかける。
- ② 沸騰したら弱火にしてさらに1~2分混ぜ続ける。
- ③ 砂糖とジャムを入れて溶かし、火を止める。
- ④ 容器に流し込んで、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、固まったら完成。