

2015 美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～



9月

『快眠(寝不足の解消)』

～ぐっすり快眠を目指そう!～



《サケと十勝野菜のあんかけ》



帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生
高橋礼さん、三浦祐二さん、板垣杏奈さん
がメニューを考案しました♪



プラス

【栄養価(1人分)】

エネルギー	184kcal
たんぱく質	20.7g
脂質	3.5g
塩分	1.9g
ビタミンB6	0.64mg

この組み合わせがオススメ♪

- ご飯
- けんちん汁
- ほうれん草の白和え
- 大学いも



◆◆◆栄養のポイント◆◆◆

〈サケの栄養〉

サケにはビタミンB6が含まれています。ビタミンB6にはセロトニンという神経伝達物質の合成に関与して、精神を安定させる効果があり、快眠につながります。

〈ショウガの栄養〉

ショウガにはショウガオールという成分が含まれています。このショウガオールには血行促進の作用があり体を温め、冷え性を改善します。よって快眠につながります。

2015 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

9月

サケと十勝野菜のあんかけ



【作り方】

- ①人参、長芋、ブロッコリーを大きめに切り、ゆでる。
- ②サケをグリルで焼く。
- ③鍋に水、鶏がらだし、みりん、醤油、砂糖を入れて煮立たせる。
- ④しょうがとネギをみじん切りにしたものを③に入れ、軽く火を通す。
- ⑤お皿にサケ、野菜を盛り付けてあんかけを別皿に盛りつけて完成。

【材料】(2人分)

サケ	80g×2
人参(皮むき)	30g
長いも	60g
ブロッコリー(ゆで)	60g
醤油(こいくち)	小さじ4
みりん(本みりん)	小さじ1強
片栗粉	12g
しょうが	6g
ネギ(白)	30g
鶏がらだし	6g
水	200cc
食塩	少々
こしょう(混合)	少々
上白糖	少々