

2015美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～



『疲労回復』

～食事で疲れを解消しましょう～



《ピーマンとナスの肉詰めチーズ焼き ～トマトソースがけ～》



帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生

石鳥谷有威さん、大山琴那さん、鈴木綾乃さん、
道言愛理さんが考案しました。

【栄養価】

エネルギー	231 kcal
たんぱく質	14.8 g
脂質	15.1 g
ビタミンB1	0.27 g
ビタミンB2	0.22 mg
塩分	1.4 g



プラス

この組み合わせがオススメ♪

- ・野菜スープ
- ・豆のサラダ
- ・ゆずのムース



◆◆◆栄養のポイント◆◆◆

疲労回復に効果があるビタミンB1に注目しました。ビタミンB1は炭水化物（糖質）をエネルギーに変えるために必要なビタミンです。不足すると、炭水化物（糖質）がうまくエネルギーにならないため、食欲不振・疲れやすい等の症状が出てきます。疲労回復・食欲増進のためにはビタミンB1が多く含まれた食品を積極的に取ると良いでしょう。またトマトなどの緑黄色野菜は、体の酸化を抑える抗酸化作用があります。その他にも血行を良くしたり美肌効果や生活習慣病を予防する効果が期待できます。私たちはこれらの食材を使ったピーマンとナスの肉詰めチーズ焼きを考案しました。ビタミンB1や抗酸化作用のある食品を食べられるレシピですので、ぜひご賞味頂ければと思います。

2015美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

7月

ピーマンとナスの肉詰めチーズ焼き ~トマトソースがけ~



【作り方】

- ①ピーマンとナスを縦半分に切る。ピーマンは中の種を取りナスは白い身の部分を肉が入るくらいくりぬき、くりぬいた部分に片栗粉を塗る。
- ②豚ひき肉、鶏ひき肉、カレー粉、塩、こしょうを混ぜ合わせこねる。
- ③フライパンにサラダ油を敷き、ピーマンとナスに②を詰めてフライパンで焼く。
- ④トマト缶詰にくりぬいたナスを鍋に入れナスに火が通るまで煮込む。
- ⑤耐熱皿に肉詰めを盛り付ける。その上にトマトソースをかけ、チーズをのせて、オーブンで焼き色がつくまで焼く。

【材料】(2人分)

ピーマン	40g
なす	70g
片栗粉	適量
豚挽き肉	50g
鶏挽き肉	50g
塩	少々
こしょう	少々
カレー粉	2g
サラダ油	大さじ1弱
トマト缶詰	160g
チーズ	30g