

2018 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



「腸活recipe!」

~お腹の調子を整えよう~



帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生
梅田なつみさん、田澤優花さん、福原佑実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

- さつまいもご飯(180g)
- ごぼうとキャベツの味噌汁
- 和風ハンバーグ
- ひじきの胡麻和え
- フルーツヨーグルトかけ

栄養価

(1食当たり)

エネルギー	789 kcal
たんぱく質	29.6 g
脂質	23.8 g
塩分	2.2 g
食物繊維	8.2 g

*** この献立の特徴は? ***

《腸と食物繊維》

腸内環境を良くしてお通じ改善、代謝促進、美肌などの効果が得られます。
今回の、献立はごぼうやサツマイモ、ひじきなどの食物繊維が多く含まれる野菜と海藻を使用しました。これらは、糖質吸収を抑制してくれる働きもあり、肥満予防、血糖値の上昇をゆるやかにするなどの効果があります。

Recipe

＊ さつまいもご飯 ＊

材料と作り方 (2人分)

精白米	160g
サツマイモ	80g
黒いりごま	適量

- ① 精白米を研ぎ30分程度浸水する。
- ② サツマイモはよく洗い、皮付きのまま一口大の大きさに切って5～10分程度茹でる。
- ③ ①と②を合わせ炊飯器で炊く。
- ④ 炊き上がったら茶碗に盛り、胡麻をのせて完成。

341kcal

＊ 和風ハンバーグ ＊

材料と作り方 (2人分)

豚挽き肉	160g
たまねぎ	50g
塩胡椒	少々
サラダ油	小さじ2
パン粉	30g
たまご	20g
大葉	2枚
ポン酢しょうゆ	大さじ1強
濃口しょうゆ	小さじ1
大根	100g
トマト	80g

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに豚挽き肉、玉ねぎ、たまご、パン粉を入れ、塩胡椒で味をつけて粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ③ 2等分にして空気を抜く。
- ④ フライパンに油をひき中火で約3分、裏返して8～10分焼く。
- ⑤ 大根はすりおろしてよく水気を切っておく。
- ⑥ トマトは1cmの角切りにする。
- ⑦ 濃口しょうゆ、ポン酢しょうゆ、トマトを混ぜておく。
- ⑧ ハンバーグが焼けたらお皿に盛り、上に大葉、大根おろし、⑦のたれの順で盛り付ければ完成。

301kcal

＊ ごぼうとキャベツの味噌汁 ＊

材料と作り方 (2人分)

キャベツ	15g
ごぼう	20g
万能ねぎ	適量
だし汁	240g
淡色辛みそ	小さじ2

- ① 鍋に昆布と水を入れ火にかけ、沸騰直前に 昆布を取り出す。
- ② ごぼうをささがきにして、キャベツを千切りにする。
- ③ ①に②の野菜を入れ、火が通ったら味噌を加えて煮溶かし、味をととのえる。
- ④ お椀に盛り、小口切りにした万能ねぎをのせる。

23kcal



Recipe

❁ ひじきの胡麻和え ❁

54kcal

材料と作り方 (2人分)

干ひじき	3g
にんじん	30g
小松菜	35g
えのきたけ	10g
㊤すりごま	10g
㊤しょうゆ	小さじ1強
㊤上白糖	小さじ1/3

- ① ひじきを水で戻して茹でておく。
- ② にんじんは千切りにし柔らかめに茹でる。
- ③ 小松菜は、茹でて2cm長さに切る。
- ④ えのきたけは軸を落とし、2cm長さに切り、40秒ほど茹でる。
- ⑤ ①～④の食材を、混ぜておいた㊤の調味料と和える。

❁ フルーツヨーグルトかけ ❁

70kcal

材料と作り方 (2人分)

プレーンヨーグルト	60g
バナナ	60g
みかんの缶詰	30g
いちご	6粒
ミントの葉	2枚

- ① いちごはへたを取って半分に、バナナは斜めに薄く切る。
- ② お皿にいちご、バナナ、みかんを盛り、ヨーグルトをかける。
- ③ ミントの葉をのせる。

❁ 調理のポイント ❁

ハンバーグはタレにトマトと大葉と大根おろしを入れることでさっぱり食べられるようにしました。

さつまいもご飯のさつまいもは、茹でたものを炊き込むことにより、ご飯と調和して柔らかく食べられます。

