

2018 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



「骨を強くするrecipe!」



~健康的な骨作りを目指そう~



帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生
川浪ひかりさん、西保将貴さんが考案しました。
※監修: 林 千登勢先生(管理栄養士)

M E N U

- 鮭とほうれん草の炊込み
ご飯風ドリア
- 豆腐とみず菜のサラダ
- 秋のフルーツ盛り合わせ

栄養価

(1食あたり)

エネルギー	673 kcal
たんぱく質	27.8 g
脂質	19.1 g
塩分	1.9 g
カルシウム	381 g

*** この献立の特徴は? ***

《より強い骨づくり》

カルシウムは骨を作るのに大切な栄養素です。
血液中に存在するカルシウムには、高血圧の予防、
大腸がんのリスクを下げるなどといった生理作用
もあるといわれています。
カルシウムは野菜や小魚、牛乳・乳製品などに含まれて
います。

この献立は、より多くのカルシウムをとれるように
考えました。

Recipe

＊ 鮭とほうれん草の たき込みご飯風ドリア ＊

463kcal

材料と作り方 (2人分)

精白米	160g
水	200ml
鮭	80g
しめじ	60g
固形コンソメ	1g
塩	1g
ほうれん草	80g
とうもろこし缶	40g
玉ねぎ	60g
サラダ油	9g
バター	10g
薄力粉	14g
牛乳	200g
パルメザンチーズ	6g
こしょう	適量

- ① 米を洗っておく。オーブンを200℃にしておく。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、とうもろこしと一緒にサラダ油で玉ねぎが透明になるまでフライパンで炒める。
- ③ ほうれん草は根元を切り、さっと洗い、②に入れ火を通す。
- ④ 鮭に塩で全体的に味をつけ身をほぐす。しめじを食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤ 米、水、鮭、しめじ、固形コンソメを合わせ炊飯器で炊く。
- ⑥ バターを弱火の鍋で溶かし、薄力粉をふるいながら混ぜ合わせ、牛乳を分離しないように混ぜていき、ホワイトソースを作る。
- ⑦ 炊きあがったご飯をグラタン皿に平らに盛り付け、炒めた野菜をのせ、その上にホワイトソースをかける。
- ⑧ パルメザンチーズ、コショウをかけ、オーブンで10分程度焼く。お好みでパン粉をのせてもよい。

＊ 豆腐と水菜のサラダ ＊

146kcal

材料と作り方 (2人分)

豆腐(木綿)	120g
みず菜	100g
トマト	100g
和風ドレッシング	20g

- ① 豆腐を一口大に切る。
- ② みず菜を洗い水気をきり、食べやすい大きさに切る。
- ③ トマトのへたを取り、水洗いし、くし切りにする。
- ④ サラダ皿にみず菜、豆腐、トマトをのせ、ドレッシングをかけ完成。

＊ 秋のフルーツ盛り合わせ ＊

64kcal

材料と作り方 (2人分)

なし	40g
ブドウ	40g
リンゴ	40g

材料を食べやすい大きさにカットし、盛り付けて完成。

＊ 調理のポイント ＊

炊き込んだご飯をしっかり味付け、風味をつけることで、オーブンで焼いたときに、さらに風味よく仕上がります。色とりどりの料理となっているので見て楽しい、食べておいしい料理になっています。

