

2018 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



「美肌recipe!」 ~健康的な肌作りを目指そう~



帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生
小林真帆さん、藤村幸乃さんが考案しました。
※監修:佐々木 将太先生(管理栄養士)

M E N U

- 枝豆としらすの混ぜご飯(150g)
- くずし豆腐のお吸い物
- 鶏ロールの野菜巻き梅風味
- 温キャベツのエビのせ
- キウイ寒天

栄養価

(1食当たり)

エネルギー	740 kcal
たんぱく質	42.9 g
脂質	16.1 g
塩分	3.9 g

*** この献立の特徴は? ***

《ビタミンCとコウジ酸の効果》

ビタミンCは水に溶ける水溶性ビタミンの1つです。体の細胞の間を結ぶコラーゲンを作るのに必要不可欠な栄養素です。たんぱく質と一緒にビタミンCをとることで、コラーゲン生産が高まると言われています。

甘酒には、米麹甘酒と酒粕甘酒の2種類。今日のレシピに使用した米麹甘酒にはコウジ酸という栄養素が含まれています。コウジ酸には、メラニンの生成を抑制する作用があると言われており、美肌効果が期待できます。

Recipe

✿ 枝豆としらすの混ぜご飯 ✿

298kcal

材料と作り方 (2人分)

ご飯	300g
枝豆(ゆで)	40g
塩(食塩)	少々
しらす干し	20g

① お米を研いで通常通り炊く。

② 炊き上がったご飯300gに枝豆としらすを混ぜ合わせる。

※しらすが生臭い様だったら、湯通した後、キッチンペーパーで水気を取る。

※枝豆は、さやを外しておく

③ 味を見ながら塩を加えて完成。

✿ くずし豆腐のお吸い物 ✿

62kcal

材料と作り方 (2人分)

豆腐(木綿)	140g
のり	適量
水	300cc
だしの素	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
塩	少々

① 鍋に水、だしの素を火にかけ、煮立ったら塩で味を調える。

② 豆腐はスプーンの背で細かくつぶしながら、鍋に入れる。

③ 煮立ったら、片栗粉でとろみをつけて、最後に好みの大きさに切ったのりを加えて完成。

✿ 鶏ロールの野菜巻き梅風味 ✿

212kcal

材料と作り方 (2人分)

鶏もも皮なし	200g
にんじん	40g
さやいんげん	40g
黄ピーマン	40g
サラダ油	大さじ1/2
水	20cc

(梅ダレ)	
梅干し	10g(1~2個)
醤油	大さじ1/2
本みりん	大さじ1/2

① 鶏もも肉は柔らかくなるように叩いて、薄く広げる。

② にんじんは長さ約8cmに切り、さつと茹でる。

③ さやいんげんは両端を切り、さつと茹でる。

④ 黄ピーマンは種をとって長さ約8cmに切っておく。

⑤ 広げた鶏肉に②、③、④のをせて巻き、爪楊枝で止める。

⑥ フライパンにサラダ油を熱し、⑤の表面に焼き色をつける。

⑦ 余分な油をキッチンペーパーでふきとり、水を加えて蒸し焼きにする。

⑧ 鶏肉に火が通ったことを確認したら、取り出す。

⑨ 爪楊枝を取り、食べやすい大きさに切って器に盛り付け、梅ダレをかけた後完成。

～梅ダレの作り方～

① 梅の種をとり、叩いてなめらかにする。

② 叩いた梅にしょうゆと本みりんを加える。



Recipe

＊ 温キャベツのえびのせ ＊

材料と作り方 (2人分)

(温野菜)

キャベツ	140g
オクラ	40g
えび(しばえび)	12g

(米麹甘酒)

米麹甘酒	30g
にんじん	24g
りんご酢	小さじ2
オリーブ油	小さじ1
塩(食塩)	少々
こしょう	少々

～温野菜～

- ① 水気をしっかり絞ったキャベツをお好みの大きさに切る。
- ② 端を切ったオクラとキャベツをレンジで約5分加熱する。
- ③ 火が通ったら器に②とえびと一緒に盛りつける。

～米麹甘酒～

- ① にんじんをすりおろす。
- ② 米麹甘酒、にんじん、りんご酢、オリーブ油、塩、こしょうを混ぜ合わせて完成。

64kcal

＊ キウイ寒天 ＊

材料と作り方 (2人分)

キウイフルーツ	100g
水	200g
粉寒天	2g
砂糖	40g

- ① キウイは皮をむき、フォークの背でざっくり潰す。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れ、煮立ったら弱火でさらに2分程加熱する。
- ③ ②にレンジで加熱したキウイを加えた後、水の入ったバットに鍋底をつけて余熱をとる。
- ④ 余熱が取れたら器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めて完成。

104kcal

＊ 調理のポイント ＊

キウイ1個には約35mgのビタミンCが含まれています。
生のキウイを食べると、口の中がかゆくなる方にも食べてほしいと思い、寒天にして食べやすくしました。

主菜には彩りを考え、さらに肉と野菜をバランスよく食べやすいように組み合わせました。
副菜では甘酒が苦手な方でもおいしく摂取できるように、ドレッシングで甘酒を使用して工夫しました。

