

2015美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～

1月

『正月太りの解消』

～食生活の乱れからついてしまった脂肪をなくそう!



《梅干しとじゃこのとろろご飯》



帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生
宇野愛里さん、菅野美沙さん、高橋麻璃亜さん
が考案しました。

【栄養価(1人分)】

エネルギー	249kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	1.8g
塩分	1.7g
このほかに注目した栄養価	
カルシウム	65mg



プラス

この組み合わせがオススメ♪

- 肉野菜巻き
- 味噌汁(なめこ)
- 二色白玉団子
- 温野菜



◆◆◆栄養のポイント◆◆◆

お正月は高カロリーなものやアルコールなどを大量に摂取してしまい、体重が増加したり、胃が疲れて食欲が低下してしまいます。胃への負担を軽減しながらも、様々な栄養素を摂取することが重要です。注目した食材は長いもです。長いもにはビタミンB₁、ビタミンC、カルシウム、カリウムなどが豊富に含まれています。乱れた食生活を適正にし日常の食事に戻していきましょう。低カロリーで腹持ちもよいので正月太り解消に良い一品ですのでぜひ作ってください。

2015美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

1月

梅干しとじゃこのとろろご飯



【作り方】

- ①ごま、長いもをすりおろす
- ②ちりめんじゃこを炒める
- ③出汁、しょうゆ、ごま、長いもを混ぜ合わせる
- ④ちりめんじゃこと梅干しの半分をご飯に混ぜ合わせる
- ⑤ ③をご飯にかけ残りのじゃこと梅干し、のりをのせ完成

★ お好みで小ねぎをちらしてもおいしいです

【材料】(2人分)

ご飯	240g
梅干し	10g
ちりめんじゃこ	10g
ごま(白)	4g
長いも	60g
出汁(かつお)	60g
しょうゆ	小さじ2/3
のり	適量

