

2019 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

8月

~骨強化レシピ~ 「小松菜と鮭のおにぎらず」



栄養価(1食当たり)	
エネルギー	495kcal
炭水化物	62.8g
たんぱく質	19.2g
脂質	13.5g
塩分	0.9g



この組み合わせが
オススメ♪

- 肉団子スープ
- トマトサラダ
- 杏仁豆腐

帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生

中村一步さん、半澤夏乃さん、森田旺那子さんが考案しました。

監修:門 利恵先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

骨強化に欠かせない栄養素である「カルシウム」を多く吸収できるように、小松菜と鮭を組み合わせ、さらに栄養価の高い卵を使用しました。

小松菜には、骨や歯の主要構成成分であり神経と筋肉の働きにも重要な役割を持つカルシウムが多く含まれおり、鮭には、カルシウムの吸収をサポートする役割を持つビタミンDが含まれています。また、良質なたんぱく質などが含まれ「完全栄養食品」ともいわれる卵も数少ないビタミンD供給源のひとつです。

簡単で見た目も楽しいおにぎらず(握らないおにぎり)を是非お試しください!!

材料と作り方 (2人分)

~材料~	
ごはん	330g
小松菜	200g
鮭フレーク	40g
卵	2個
焼き海苔(全型)	2枚
しょうゆ	小さじ1
ゴマ油	小さじ2
こしょう	少々



495kcal

~作り方~

- ①フライパンにゴマ油1/2量を熱し、こしょうを入れた溶き卵を流し入れ、炒り卵をつくる。
- ②小松菜を約2cm長さに切る。フライパンに残りのゴマ油を熱して小松菜を炒め、しょうゆで味を調える。
- ③ごはんと鮭フレークをよく混ぜ合わせる。
- ④まな板など台の上にラップを敷き、のりを置く。のりの中央に半分量のご飯をのせ、その上に炒り卵、小松菜を順にのせる。最後に残りのご飯をのせて、対角線上に四方から折りたたむように包む。
- ⑤敷いていたラップで包み、のりをなじませ完成。(お好みで食べやすい大きさに切る)