

# 2019 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

11月

## ~温活レシピ~ からだぽかぽかおにぎり



### 栄養価(1食当たり)

エネルギー	341kcal
炭水化物	66.2g
たんぱく質	9.6g
脂質	2.6g
塩分	1.0g



この組み合わせが  
オススメ♪

- 温野菜のピリ辛炒め
- 豆腐とわかめのみそ汁
- キャベツとパプリカの  
変わりマリネ

帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生  
本間 日奈子さん、西川 真由さん、富田 采加さん考案しました。  
監修: 林 千登勢先生(管理栄養士)

### このレシピのポイントは???

おにぎりの材料にある生姜は、ジンゲロン、ジンゲロール、ショウガオールという成分が含まれており、血流を良くし、体を温め、新陳代謝を活発にする効果があるとされています。同時に、鮭に含まれる「アスタキサンチン」は優れた抗酸化作用をもっています。寒さが厳しく感じるこの季節、赤やオレンジなどの暖色系の色の食材を使って、見た目からも暖かみを感じてもらえるようなレシピにしました。生姜のシャキシャキとした食感がアクセントになっています。

### 材料と作り方 (2人分)

#### ~材料~

精白米	80g
玄米	80g
生姜	20g
鮭フレーク	30g
黒ごま	適量
酒	小さじ2と1/2
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
だし汁(かつお・昆布)	260cc

#### ~作り方~

※準備: 精白米、玄米は、洗っておく。だし汁をとっておく。

- ①生姜を細切りにする。だし汁と調味料を合わせておく。
- ②炊飯器に、洗った精白米、玄米、①を入れ炊く。
- ③炊きあがってから10分蒸らす。
- ④ご飯と鮭フレーク、黒ごまを混ぜ、おにぎりを握る。

682kcal







