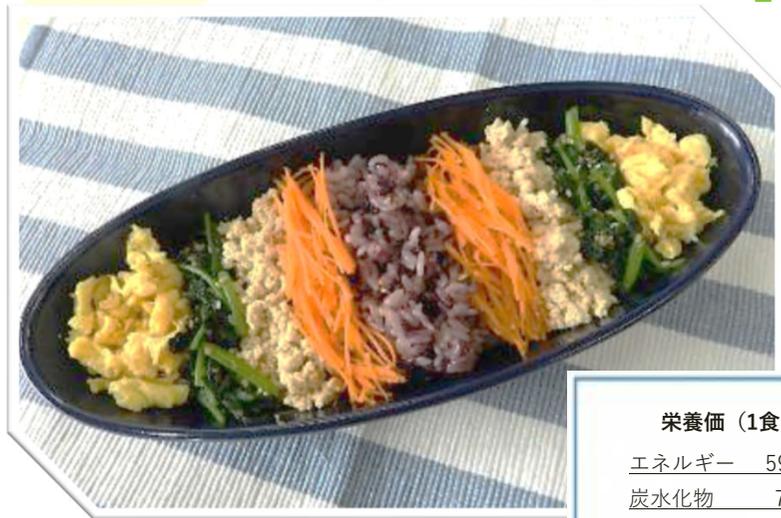


# 2020 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

8月

## ~美肌レシピ~ 「カラフルごはん」



### 栄養価 (1食当たり)

エネルギー	599kcal
炭水化物	75.0g
たんぱく質	21.8g
脂質	21.7g
塩分	1.5g

帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生  
西本 妃菜里さん、今藤 佳緒理さんが考案しました。  
監修:門 利恵(管理栄養士)

### このレシピのポイントは???

肉類を使用せず、5色の食材で美味しく楽しく美肌力の向上を目指します。

ほうれん草とにんにくに多く含まれるβ-カロテンは、皮膚や粘膜を健康に保つ効果があります。卵と豆腐には肌作りに必要な良質のたんぱく質が含まれ、卵のビオチンは皮膚や粘膜の維持、大豆イソフラボンは肌の新陳代謝に関わります。黒米は古代米の一種で、食物繊維、ビタミン、ミネラルなどが白米に比べ多く含まれます。また、黒い色素に含まれるポリフェノールには、肌の老化予防効果が期待できます。

### 材料と作り方 (2人分)

-材 料-	
精白米	136g
黒米	14g
-----	
ほうれん草	160g
ごま油	4g
めんつゆ	14g
いりごま (白)	6g
-----	
木綿豆腐	200g
醤油	14g
砂糖	8g
酒	10g
-----	

### -作り方-

- ① 精白米を洗い適量まで水を入れる。黒米を加え軽く混ぜ合わせる。
- ② 1~2時間浸水し、炊飯する。
- ③ ほうれん草は2cm長さに切り、ごま油をひいたフライパンで炒め、めんつゆ、いりごまを加える。
- ④ 豆腐は適当な大きさに切り、フライパンで粗くくずしながら炒める。醤油、砂糖、酒を加え、さらに細かくくずしながら汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤ にんじんは3cm長さの繊維切りにし、すりおろしたにんにく、ごま油、いりごまで和える。
- ⑥ 卵は割りほぐし、砂糖を加えて混ぜ、油をひいたフライパンでそばろ状に焼く。
- ⑦ 炊き上がったご飯を器の下に敷き詰める (盛り付け用に一部残しておく)。
- ⑧ ③~⑥と⑦のご飯を、好みの順で敷き詰めて完成。

599kcal



にんじん	50g
にんにく	2g
ごま油	6g
いりごま (白)	6g
-----	
卵	100g
砂糖	8g
油	4g
-----	