

2023 美活食 ~ 肌活 ~

8月

「鮭としそとたまごの 混ぜ込みおにぎり」



栄養価(1食当たり)

エネルギー	423kcal
炭水化物	74.8g
たんぱく質	14.6g
脂質	8.8g
塩分	1.1g

帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生

川上さん、杉田さんが考案しました。

監修:小川美弥子先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

肌活のポイントは、肌の構成成分でもあるたんぱく質、皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンB群やビタミンC、肌の新陳代謝を促進する働きのあるビタミンA、抗酸化作用のあるビタミンEやアスタキサンチンなどを含んだ、バランスの良い食事を心がけることです。

それらの栄養素が多く含まれている食材を混ぜ込んだ肌活おにぎりです。

材料と作り方(2人分)

材料	
温かいご飯	400g
塩鮭	50g
しそ	3枚
いりごま	3g
和風だし	0.2g
めんつゆ	6g
卵	1個
食塩	0.8g
サラダ油	3g

423kcal



作り方

- ① フライパンにサラダ油をひき、炒り卵を作り、皿に取り出す
- ② フライパンで塩鮭を焼き、粗熱を取った後、骨と皮を取り除き身をほぐす
- ③ しそを水で洗い、千切りにする
- ④ ご飯、いりごま、めんつゆ、①、②、③を混ぜ合わせ形を整えて完成!