

2024 美活食 ~ 肌活 ~

「豆腐ニラ千千ミ」

5月



栄養価 (1食当たり)	
エネルギー	449kcal
炭水化物	44.2g
たんぱく質	14.9g
脂質	24.4g
塩分	1.5g

帯広大谷短期大学 地域共生学科 食と栄養コース2年生
外崎翔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???

新鮮な旬のにらをたっぷり使用しました。にらは緑黄色野菜の中でもβ-カロテンを特に多く含みます。β-カロテンは体内でビタミンAとなり、皮膚や粘膜を良い状態に保ち体の抵抗力を高める働きがあります。また、納豆やチーズ、キムチといった発酵食品により腸内環境を改善することで、肌荒れ要因のひとつとして考えられている便秘の予防効果が期待できます。体全体のめぐりを良くしていくことで美肌を目指していきましょう。

材料と作り方 (2人分)

材 料	
にら	50g
白菜キムチ	30g
納豆	30g
絹ごし豆腐	120g
卵	50g
薄力粉	70g
片栗粉	30g
顆粒中華だし	3g
シュレッドチーズ	20g
ごま油	小さじ6

449kcal



作り方

- ① にらは3cm程の長さに切る。キムチは食べやすい大きさに刻む。
- ② ボウルに豆腐を入れて、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ ②に卵、薄力粉、片栗粉、顆粒中華だしを加えてよく混ぜる。
- ④ ③にチーズ、キムチ、納豆を入れて混ぜ、にらを入れて全体を混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにごま油小さじ2を入れて熱し、生地を半量(1人分)を流し入れ、平らにならして焼く。
- ⑥ 両面に焼き色がついたら、フライパンのふちから小さじ1のごま油を回し入れてさらに焼く。
- ⑦ 両面がカリッと焼き上がったらできあがり。

※お好みでタレをつけるのもおすすめです。