

## 包丁・まな板いらずでおいしい時短！秋のおたすけレシピ



急な温度変化で体調を崩しやすい秋は、免疫力を高め、風邪予防に役立つビタミン類を積極的に摂ることが大切です。風邪予防が期待できるβ-カロテンや、ビタミンB、C、Eなどを含むかぼちゃなどを使った、ビタミン類がしっかり摂れる献立です。また、夏のダメージがお肌にあらわれるこの季節には、まいたけに含まれるトレハロースや、しめじの成分であるオルニチンを摂ることで肌の潤いを保ち、乾燥した肌やくすみなどの肌トラブルの軽減に役立ちます。なお、完成写真はイメージです。



### よりそい POINT

- ✓ 電子レンジ活用
- ✓ 3品全て包丁いらず
- ✓ 下ごしらえ簡単
- ✓ 時短
- ✓ 冷凍野菜・カット野菜活用
- ✓ 洗い物カット

### 献立

主食 ご飯

主菜 サラダチキンとおいものグラタン

副菜 ヨーグルトミックスサラダ

汁物 レンジ de きのこトマトスープ

レシピは全て2人分です

1人当たり※

総エネルギー 837kcal

たんぱく質 30.0g

食塩相当量 3.4g

※ご飯（150g）を含む

# 包丁・まな板いらずでおいしい時短！秋のおたすけレシピ

## 主菜 サラダチキンとおいものグラタン

材料 (2人分)

調理時間 10分

		1人当たり
サラダチキン	40g	
冷凍かぼちゃ	200g	
冷凍さつまいもスティック	100g	エネルギー 412kcal
カットベーコン	30g	たんぱく質 12.9g
グラタンソース (市販品)	2皿分	食塩相当量 1.7g
バター	10g	
ピザチーズ	20g	
パセリ (好み)	適宜	

※乾燥パセリで代用可



- 硬くて切りづらいかぼちゃやさつまいもは、カット済みの冷凍野菜を活用！(さらに小さくしたい場合は、電子レンジで柔らかくした後、フォークなどで切ると簡単)
- 市販のグラタンソースで手間を軽減！

## 作り方

1

フライパンにバターを入れてベーコンを炒め、かぼちゃとさつまいもを凍ったまま加える。4分ほど炒めたらサラダチキンを手でほぐしながら入れ、グラタンソースを加える。

冷凍野菜は凍ったまま使うことで、野菜の栄養成分を余すところなく摂れる！



2

耐熱皿に1を入れてピザチーズをかけ、オーブントースターで3分焼き、仕上げにパセリを散らす。



# 包丁・まな板いらずでおいしい時短！秋のおたすけレシピ

## 副菜 ヨーグルトミックスサラダ

### 材料 (2人分)

調理時間 5分

カット野菜 (キャベツ人参)	120g	1人当たり
ハム	2枚	
A ヨーグルト	大さじ2	エネルギー 120kcal
オリーブ油	大さじ1	たんぱく質 4.9g
塩、こしょう	各少々	食塩相当量 0.7g



- カット野菜 (キャベツ人参) を使って、野菜を切る負担を軽減！

### 作り方

1

ボウルにカット野菜 (キャベツ人参) を入れ、ハムを手で小さめにちぎりながら加える。



2

1にAを加えてよく混ぜ合わせ、器に盛り付ける。



# 包丁・まな板いらずでおいしい時短！秋のおたすけレシピ

## 汁物 レンジ de きのこトマトスープ

材料 (2人分)	調理時間 5分
まいたけ	30g
カットしめじ	20g
ツナ缶 (ノンオイル)	1缶
トマトジュース (食塩無添加)	300ml
すりおろしにんにく	小さじ1/4
※市販のチューブなどで代用可	
コンソメ	小さじ1
オリーブ油	少々



- カット野菜を使って、包丁やまな板などの洗い物を削減！
- 電子レンジを活用して時短！
- 1つのボウルで調理することで、洗い物を削減！

## 作り方

1

耐熱ボウルにオリーブ油以外の材料を全て加えて混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジ (500w) で2分加熱する。

事前に混ぜておくことで加熱ムラが防げる



2

器に盛り付けて、オリーブ油を回しかける。

オリーブ油を最後に入れることで風味が立つ



## 包丁・まな板いらずでおいしい時短！秋のおたすけレシピ



### 管理栄養士からのアドバイス！

#### 1日の栄養バランスをとるための朝食・昼食のご提案

この献立は糖質由来のかぼちゃ、さつまいもやきのこ類が多く、食物繊維、ビタミン、ミネラルも豊富ですが、乳製品と鉄分が少なめです。朝食や昼食にヨーグルトや牛乳などの乳製品を摂り、肉や魚のような動物性食品を意識して食べると良いでしょう。

### 秋のレシピ



季節の変わり目に取り入れたい栄養たっぷりごはん！

[レシピを見る](#)



ラクしておいしい♪健康ごはん

[レシピを見る](#)

### 参考文献：

農林水産省「食事バランスガイド」について

([https://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/index.html](https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html))

厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年版）

([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/kenkou/eiyou/syokuji\\_kijyun.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/eiyou/syokuji_kijyun.html))

日本食品標準成分表 2020年版（八訂）

([https://www.mext.go.jp/a\\_menu/syokuhinseibun/mext\\_01110.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_01110.html))

### 監修：

公立陶生病院

副院長 兼 呼吸器・アレルギー疾患内科 部長 近藤 康博 先生

管理栄養士 山田 三枝 先生