

## 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。



### よりよい 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 きのことトマトスープ

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

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
カットベーコン	30g
グラタンソース（市販品）	2 皿分
バター	10g
ピザチーズ	20g
パセリ（お好み）	適宜

1 人当たり

エネルギー	412kcal
たんぱく質	12.9g
食塩相当量	1.7g

※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	エネルギー	120kcal
A	ヨーグルト	たんぱく質	4.9g
	オリーブ油	食塩相当量	0.7g
	塩、こしょう		
	大さじ 2		
	大さじ 1		
	各少々		



- 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 きのことトマトスープ

#### 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

1 人当たり

エネルギー	71kcal
たんぱく質	8.4g
食塩相当量	1.0g



- 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

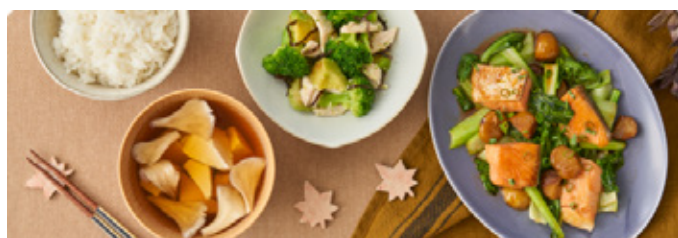
この献立は糖質由来のかぼちゃ、さつまいもやきのご類が多く、食物繊維、ビタミン、ミネラルも豊富ですが、乳製品と鉄分が少なめです。朝食や昼食にヨーグルトや牛乳などの乳製品を摂り、肉や魚のような動物性食品を意識して食べると良いでしょう。

### 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\\_iryuu/kenkou/eiyuu/syokuji\\_kijyun.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/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