

## 季節の変わり目に取り入れたい栄養たっぷりごはん！



食欲が増進しやすい秋には、夏バテで疲れた体をいたわる栄養たっぷりの食事を摂りましょう。DHA・EPA やカルシウム、ビタミン D が豊富に含まれており、骨まで食べることのできるさんまの缶詰や、不足しがちなビタミン B1 がしっかり摂れる豚肉を使った献立です。また、ひじきにはカルシウムや食物繊維、ミネラルが多く、カリウムも含まれているので、むくみ解消に役立ちます。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
- ✓ 炊飯器で手間いらず
- ✓ 下ごしらえ簡単
- ✓ 時短
- ✓ 缶詰・冷凍野菜・お惣菜・カット野菜活用
- ✓ 洗い物カット

### 献立

主食 入れるだけ！さんまの炊き込みご飯

主菜 豚肉としょうがのレンジ焼き

副菜 ひじきの煮物と水菜のマヨサラダ

汁物 高野豆腐としめじの味噌汁

レシピは全て2人分です

#### 1人当たり

|        |         |
|--------|---------|
| 総エネルギー | 740kcal |
| たんぱく質  | 33.3g   |
| 食塩相当量  | 3.5g    |

## 季節の変わり目に取り入れたい栄養たっぷりごはん！

### 主食 入れるだけ！さんまの炊き込みご飯

#### 材料（2人分）

調理時間 3分※

|               |          |
|---------------|----------|
| 米             | 1合       |
| さんま蒲焼缶        | 1缶（100g） |
| カット済みごぼうとにんじん | 40g      |
| 酒             | 大さじ1     |
| 刻みねぎ（好み）      | 適宜       |

1人当たり

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 382kcal |
| たんぱく質 | 12.9g   |
| 食塩相当量 | 0.9g    |

※炊飯時間含まず



- カット済みの野菜を使うことで、にんじんやごぼうなどの野菜を切る手間を削減！
- 具材を入れ、炊飯器のスイッチを押すだけの簡単レシピ！

#### 作り方

- 炊飯器に米と1合の目盛りまで水（分量外）を入れ、さんま蒲焼缶（汁ごと）とカット済みごぼうとにんじん、酒を加えて炊飯する。

さんま蒲焼缶は汁ごと使うことで、カルシウムや鉄分、その他の豊富な栄養成分を余すところなく摂れる！



- 炊き上がったら混ぜて器に盛り、仕上げに好みで刻みねぎを散らす。



## 季節の変わり目に取り入れたい栄養たっぷりごはん！

### 主菜 豚肉としょうがのレンジ焼き

#### 材料（2 人分）

調理時間 10 分

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| 豚こま切れ肉         | 150g            |
| 冷凍スライスたまねぎ     | 30g             |
| ※たまねぎのスライスで代用可 |                 |
| A              | しょうゆ 大さじ 1/2    |
|                | 酒、みりん 各大さじ 1    |
|                | 砂糖 小さじ 1        |
|                | すりおろししょうが 小さじ 1 |
|                | ※市販のチューブなどで代用可  |
| 千切りキャベツ        | 適量              |
| ミニトマト          | 2 個             |

1 人当たり

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 228kcal |
| たんぱく質 | 14.6g   |
| 食塩相当量 | 0.7g    |



- 1 つのボウルで調理することで、洗い物を削減！
- 冷凍のスライスたまねぎを使うことで、調理の時間短縮や洗い物を削減！

#### 作り方

- 耐熱容器に A を入れて混ぜ合わせ、豚肉と冷凍スライスたまねぎを加えてラップをし、電子レンジ（500w）で 3 分加熱する。



- 1 を一旦取り出し、豚肉をほぐしながら全体を混ぜ合わせ、再度電子レンジ（500W）で 2 分加熱する。

一度加熱した後に再度混ぜ合わせることで味ムラがなくなる！



- ラップをはずし、全体を混ぜ合わせて器に盛り付け、千切りキャベツとミニトマトを添える。

電子レンジで加熱した際、肉に火が通っていない場合は 30 秒ずつ追加加熱する



## 季節の変わり目に取り入れたい栄養たっぷりごはん！

### 副菜 ひじきの煮物と水菜のマヨサラダ

#### 材料（2 人分）

🕒 調理時間 5 分

|                |               |
|----------------|---------------|
| ひじきの煮物（市販のお惣菜） | 1 パック（42g）    |
| 水菜             | 小 1 株（40g）    |
| スイートコーン        | 20g           |
| A              | マヨネーズ 大さじ 1/2 |
|                | しょうゆ 小さじ 1/4  |

1 人当たり

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 56kcal |
| たんぱく質 | 1.9g   |
| 食塩相当量 | 0.5g   |



- ひじきの煮物は市販のお惣菜を使うことで、一から作る手間が省け時間に！

#### 作り方

- 1 水菜は軽く洗ったあと食べやすい大きさに切り、水気を切ってボウルに入れる。

水気を切る際は、ペーパータオルなどで軽く抑える！



- 2 1 にひじきの煮物、スイートコーンを加える。



- 3 A を加えてよく混ぜ合わせ、器に盛り付ける。



## 季節の変わり目に取り入れたい栄養たっぷりごはん！

### 汁物 高野豆腐としめじの味噌汁

#### 材料（2 人分）

🕒 調理時間 8 分

|         |           |
|---------|-----------|
| 高野豆腐    | 1/2 枚（8g） |
| 冷凍さつまいも | 50g       |
| カットしめじ  | 20g       |
| 小松菜     | 1 株       |
| だし汁     | 400ml     |
| 味噌      | 大さじ 1     |

1 人当たり

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 74kcal |
| たんぱく質 | 3.9g   |
| 食塩相当量 | 1.4g   |



- カット済みのしめじを使うことで、調理の時間短縮や洗い物を削減！

#### 作り方

- 高野豆腐はぬるま湯（分量外）で戻し、1cm の角切りにする。小松菜は 3~4cm の長さに切る。
- 鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ってきたら高野豆腐と冷凍さつまいもを加えて 3 分ほど煮る。
- ひと煮立ちしたらしめじと小松菜を加えて 1 分煮て、味噌を溶き入れ、火を止めたら器に盛る。

しめじと小松菜は火の通りが早いので、風味を損なわないために後から加える！





## 季節の変わり目に取り入れたい栄養たっぷりごはん！



### 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

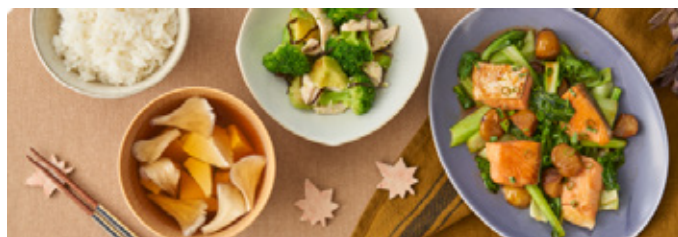
この献立はたんぱく質がたくさん摂れますが、乳製品が少なめです。朝食や昼食にヨーグルトや牛乳、チーズなどの乳製品、1食だけでは不足しがちな野菜を摂ると良いでしょう。

### 秋のレシピ



#### 包丁・まな板いらずでおいしい時短！秋のおたすけ レシピ

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