

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。



よりそい 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	1人当たり
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	

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

1

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！

**2**

炊き上がったら混ぜて器に盛り、仕上げにお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	1人当たり	
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	エネルギー	228kcal
酒、みりん	各大さじ 1	たんぱく質	14.6g
砂糖	小さじ 1	食塩相当量	0.7g
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

1

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。



2

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！



3

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)	1人当たり
水菜	小1株 (40g)	
スイートコーン	20g	エネルギー
A マヨネーズ	大さじ1/2	たんぱく質
しょうゆ	小さじ1/4	食塩相当量



- 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短に！

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

1

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。



2

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。



3

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ため、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し、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)

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)

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)

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