

暑い夏を乗り切るささっとお手軽スタミナレシピ



疲れが溜まりやすい夏には、疲労回復に役立つビタミンB群や抵抗力を高めるビタミンAなどの豊富なビタミン類を摂ることが大切です。ビタミンB群やビタミンAだけでなく、カルシウム、鉄分、DHA・EPAなどを摂れる栄養価の高いうなぎをメインに、夏野菜をしっかり摂れる献立です。また、汁ごと使える缶詰や冷凍野菜を活用することで、便利なだけでなく、栄養豊富で味も凝縮しているので、炊き込みご飯や炒め物の味にコクを出すことができます。

なお、完成写真はイメージです。



よりそい POINT

- ✓ 炊飯器で手間いらず
- ✓ 下ごしらえ簡単
- ✓ 時短
- ✓ 缶詰・冷凍野菜・市販のお惣菜活用
- ✓ 洗い物カット

献立

主食 鮭缶といんげんの炊き込みご飯

主菜 うなぎとグリル野菜の炒め物

副菜 ピーマンのポテサラ焼き

汁物 はんぺんのすまし汁

レシピは全て2人分です

1人当たり

総エネルギー	677kcal
たんぱく質	29.6g
食塩相当量	3.1g

暑い夏を乗り切るささっとお手軽スタミナレシピ

主食 鮭缶といんげんの炊き込みご飯

材料 (2人分)

 調理時間 5 分*

米	1 合	1 人当たり
鮭缶	1 缶 (90g)	
冷凍いんげん	50g	
※長ければ食べやすい長さに切る		
バター	10g	
顆粒コンソメ	小さじ 1	
刻みねぎ（好み）	適宜	

エネルギー	374kcal
たんぱく質	13.1g
食塩相当量	1.0g

※炊飯時間含まず



- 冷凍いんげんを使うことで、調理の時間短縮や洗い物を削減！（冷凍いんげんは凍ったまま手で簡単に折ることができる）
- 食材を入れ、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、刻みねぎ以外の材料を全て加えて軽く混ぜ合わせ、通常通り炊飯する。

冷凍いんげんは凍ったまま調理することで、いんげんの栄養成分を余すところなく摂れる！
鮭缶は汁ごと使うことで、カルシウムやその他の豊富な栄養成分を余すところなく摂れる！



2

炊き上がったら軽くかき混ぜて器に盛り付け、刻みねぎを散らす。



暑い夏を乗り切るささっとお手軽スタミナレシピ

主菜 うなぎとグリル野菜の炒め物

材料 (2人分)

調理時間 8分

うなぎの蒲焼き	1/2尾 (100g)
冷凍グリル野菜	150g
A 酒	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/2
サラダ油	小さじ 1

1人当たり

エネルギー	202kcal
たんぱく質	12.8g
食塩相当量	0.9g



- 1袋にまとまった冷凍野菜を使うことで、調理の時間短縮や洗い物を削減！
- うなぎの蒲焼きは市販品を使うことで、一から作る手間が省け時短に！

作り方

1

うなぎを食べやすい大きさに切る。



2

フライパンにサラダ油を熱して冷凍グリル野菜を凍ったまま入れ、中火で2分炒める。



3

2にうなぎとAを加えて2分ほど炒め合わせ、器に盛り付ける。



暑い夏を乗り切るささっとお手軽スタミナレシピ

副菜 ピーマンのポテサラ焼き

材料 (2人分)

調理時間 13分

ピーマン	2個	1人当たり	エネルギー	80kcal
ポテトサラダ（市販のお惣菜）	150g		たんぱく質	2.2g
パン粉（生・乾燥どちらでも可）	適量		食塩相当量	0.5g
乾燥パセリ（好み）	適宜			



- ポテトサラダ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

ピーマンを縦に半分に切って種を取り除き、ポテトサラダを上にのせてパン粉をかける。

ピーマンの種は包丁又はスプーンでも簡単にくり抜ける



2

アルミホイルを敷いた天板に1をのせてオーブントースターで10分焼き、パセリを散らす。

表面が焦げそうな場合は、上から軽くアルミホイルを被せる



暑い夏を乗り切るささっとお手軽スタミナレシピ

汁物 はんぺんのすまし汁

材料 (2人分)		調理時間 5分	
		1人当たり	
はんぺん	20g		
ブロッコリースプラウト	20g		
A だし汁	400ml	エネルギー	21kcal
酒	小さじ2	たんぱく質	1.5g
しょうゆ	小さじ1/2	食塩相当量	0.7g
塩	少々		



- はんぺんは手でちぎって、包丁やまな板などの洗い物を削減！
- ブロッコリースプラウトはキッチンばさみで切って、包丁やまな板などの洗い物を削減！
- 小鍋1つで調理できる！

作り方

1 鍋にAを入れて軽く煮立て、手でちぎったはんぺんと、キッチンばさみで根元を切り落としたブロッコリースプラウトを加える。



2 1を中火で2分ほど煮たら器に盛る。



暑い夏を乗り切るささっとお手軽スタミナレシピ



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

この献立は魚類が多く、大豆製品や免疫力を高める効果のあるβ-グルカンを豊富に含むきのこ類が少ない献立です。朝食や昼食には納豆や味噌汁などの大豆製品、肉類ときのこ類を中心になると良いでしょう。



不足しがちなたんぱく質をたっぷりと！夏バテ予防レシピ

[レシピを見る](#)



レンジでラクうま！ちゃんとごはん

[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