

旬の食材で冬も元気に！栄養たっぷり簡単レシピ



豚肉にはたんぱく質やビタミン B1、ナイアシンなど多くの栄養素が含まれており、食物繊維を豊富に含む白菜と一緒に食べること
でバランスよく栄養を摂ることができます。また、白菜とねぎはカリウムが多く、体内の余分な塩分を排出することから、むくみにく
してくれます。

なお、完成写真はイメージです。



よりよい POINT

- ✓ 4 品全て包丁いらず
- ✓ 下ごしらえ簡単
- ✓ 時短
- ✓ お惣菜・カット野菜活用
- ✓ 洗い物カット

献立

主食 黒ごまご飯

主菜 豚ひき肉と白菜の重ね蒸し

副菜 小松菜とごぼうのマヨサラダ

汁物 さといもとねぎの味噌汁

レシピは全て2人分です

1 人当たり

総エネルギー	704kcal
たんぱく質	29.5g
食塩相当量	3.5g

旬の食材で冬も元気に！栄養たっぷり簡単レシピ

主食 黒ごまご飯

材料（2 人分）

🕒 調理時間 1 分

ご飯	300g
黒ごま	小さじ 1/2

1 人当たり

エネルギー	239kcal
たんぱく質	3.9g
食塩相当量	0g

作り方

- 炊き上がったご飯を器に盛り付けて、黒ごまをかける。



旬の食材で冬も元気に！栄養たっぷり簡単レシピ

主菜 豚ひき肉と白菜の重ね蒸し

材料（2人分）

調理時間 15 分

豚ひき肉	200g	
カット白菜	250g	
卵	1 個	
すりおろししょうが（チューブ可）	小さじ 1	
A	酒	大さじ 2
	ごま油	大さじ 1
	しょうゆ	小さじ 2

1 人当たり

エネルギー	331kcal
たんぱく質	22.3g
食塩相当量	1.1 g



- 火にかければあとは待つだけの簡単レシピ！
- カット白菜を使って、包丁やまな板などの洗い物を削減！

作り方

1 ボウルに豚ひき肉、卵、すりおろししょうがを入れてよく混ぜ合わせる。

豚ひき肉が冷たい場合は、常温に戻す！



2 鍋かフライパンに白菜と 1 をミルフィーユのように交互に重ね、A を混ぜ合わせて回しかける。



3 2 を中火にかけ、煮立ったらフタをして弱火にして 8 分蒸して、半分に分けて器に盛り付ける。

トマト缶を入れて、トマト煮にしてもおいしい！



旬の食材で冬も元気に！栄養たっぷり簡単レシピ

副菜 小松菜とごぼうのマヨサラダ

材料（2 人分）

調理時間 5 分

ごぼうサラダ（市販のお惣菜）	80g
小松菜	1 株（50g）
しょうゆ	小さじ 1/2

1 人当たり

エネルギー	84kcal
たんぱく質	1.2g
食塩相当量	1.1g



- キッチンばさみで小松菜を切って、包丁やまな板などの洗い物を削減！
- ごぼうサラダ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 小松菜は沸騰したお湯でサッと茹でて冷水にとり、水気を絞ってキッチンばさみで 4cm の長さに切る。



- 2 ボウルに 1 とごぼうサラダ、しょうゆを入れてよく混ぜ合わせ、器に盛り付ける。



旬の食材で冬も元気に！栄養たっぷり簡単レシピ

汁物 さといもとねぎの味噌汁

材料（2 人分）

調理時間 10 分

冷凍さといも	6 個
長ねぎ	15cm
だし汁	400ml
味噌	大さじ 1

1 人当たり

エネルギー	50kcal
たんぱく質	2.1g
食塩相当量	1.3g



- 冷凍さといもを使って、包丁やまな板などの洗い物を削減！
- キッチンばさみで長ねぎを切って、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 小鍋にだし汁を入れて火をつけ、煮立ってきたらキッチンばさみで 1cm の長さに切った長ねぎを入れ、凍ったままのさといもを加えて 4 分ほど煮る。

さといもが大きい場合は柔らかくなってから、おたまやスプーンで崩す



- 2 味噌を溶き入れて 2 分煮たら器に盛り付ける。



旬の食材で冬も元気に！栄養たっぷり簡単レシピ



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

この献立はたんぱく質と食物繊維が摂れますが、魚類と乳製品は少なめです。朝食や昼食に焼き魚や魚の煮付け、牛乳やヨーグルトなどを食べましょう。

冬のレシピ



冬野菜を美味しく！カット野菜を使って時短レシピ

レシピを見る



寒い冬に食べたい！身体ポカポカ免疫 UP レシピ

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_iryuu/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