

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、むくみにくってくれます。

なお、完成写真はイメージです。



よりそい 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	1人当たり
黒ごま	小さじ 1/2	
エネルギー	239kcal	
たんぱく質	3.9g	
食塩相当量	0g	

作り方

1

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	1人当たり	
カット白菜	250g		
卵	1個	エネルギー	331kcal
すりおろししょうが（チューブ可）	小さじ1	たんぱく質	22.3g
A 酒	大さじ2	食塩相当量	1.1g
ごま油	大さじ1		
しょうゆ	小さじ2		



- 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	1人当たり	
小松菜	1株(50g)		
しょうゆ	小さじ1/2		
		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	1 人当たり
長ねぎ	15cm	
だし汁	400ml	エネルギー 50kcal
味噌	大さじ 1	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つてから、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。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



冬野菜をおいしく！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_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