

管理栄養士考案のおすすめレシピ集 冬

令和2年度～令和6年度

おいしく健康づくりでは季節に合わせた健康情報と、簡単に栄養がたっぷり摂れるレシピを紹介していきます。湯沢市公式 LINE を友達登録し、受診設定では「健康・スポーツ」分野を選択すると更新情報が届きます。



湯沢市公式 LINE

〇鮭のチーズホイル焼き(4人分)



- ①しめじは石づきを取り除き、ほぐしておく。
- ②玉ねぎは薄く切り、にんじんは短冊に切っておく。
- ③アルミホイルにオリーブオイルを薄く塗る。
- ④下から玉ねぎ、生鮭、にんじん、チーズ、しめじの順にオリーブオイルの上に乗せ、塩コショウを軽く振り包む。
- ⑤フライパンに水大さじ3くらい(分量外)を入れ、ホイルを置く。
- ⑥蓋をして中火で10～15分蒸し焼きにする。

栄養価(1人分)

エネルギー:247Kcal たんぱく質:30.4g 脂質:9.4g 塩分:0.9g

材料	分量	材料	分量
生鮭	4切れ	溶けるチーズ	4枚
しめじ	1株	塩こしょう	少々
玉ねぎ(中)	1個	オリーブオイル	小さじ2
にんじん(中)	1/2本	三つ葉(あれば)	4枚

アルミホイルにオリーブオイルを塗ることで鮭や玉ねぎがホイルにくっつくことを防ぎます。ホイルを2枚使用し、4辺を折りたたむようにすると包みやすいです。きのこの種類を増やしたりブロッコリーなど緑の野菜をいれてもいいですね。

〇白菜とリンゴのさっぱりサラダ(2人分)



材料	分量
白菜	大きめの葉3枚(150g)
りんご(中)	1/4個(50g)
マヨネーズ	大さじ2
レモン汁	大さじ1/2

栄養価(1人分)

エネルギー:105Kcal
たんぱく質:0.7g
脂質:8.7g
塩分:0.2g

- ①白菜は細切りにし耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして600Wの電子レンジで1分加熱して粗熱をとる。
- ②りんごはよく洗い縦半分に切り、皮のまま2mm幅のいちょう切りにする。
- ③ボウルに調味料を入れ混ぜ合わせる。
- ④③に水気を切った白菜とりんごを入れ和えて完成。

レモンの酸味とマヨネーズのコクを活かしたさっぱりサラダです。濃い味の主菜を組み合わせると「味のメリハリ」がつけます。冬が旬の白菜はビタミンCや食物繊維が豊富で加熱するとかさが減り食べやすくなります。水気をしっかり切ると味が薄まりにくいです。りんごはナトリウム(食塩)の排泄を促すカリウムが豊富で、甘味のある品種を選ぶと味がまとまりやすいです。

○キャベツとさばのトマトジュース煮(4 人分)



材料	分量	材料	分量
さば水煮缶	2 缶	サラダ油	小さじ2
ブロッコリー (冷凍)	12房	トマトジュース (無塩)	500ml
キャベツ(大)	1/4 玉	ケチャップ	小さじ1と 1/2
玉ねぎ(大)	1 個	顆粒コンソメ	小さじ1
しめじ	1/2 株	塩こしょう	少々

栄養価(1 人分)
エネルギー:169Kcal たんぱく質:10.5g
脂質:6.0g 塩分:0.8g

動脈硬化予防や LDL コレステロールを減らすなどの
様々な作用を持つオメガ3脂肪酸を多く含むさばは、缶
詰を使うことで面倒な下処理の手間を省くことができま
す。また、トマトジュースで簡単にトマトのうま味と酸味
を生かすことができ、少量の調味料でもおいしくいただ
けます。きのこや野菜はお好みのものを使ってアレンジ
してください。ブロッコリーなどのよく使用する野菜は
冷凍野菜を常備しておく好きなタイミングで少量でも
使う事ができます。

- ①キャベツは食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切り
にする。しめじは石づきを落としてほぐしておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、中火で①をしんなりするまで炒
める。
- ③②にさばの身、1 缶分の汁、トマトジュース、ケチャッ
プ、顆粒コンソメを加え、煮立ったら弱火にして蓋をし
10～15 分煮る。
- ④ブロッコリーを加え、塩こしょうで味を調えて完成。
※生ブロッコリーを使用する場合は食べやすい大きさに
切り、③で加える。

○具材たっぷり酸辣湯(サンラータン)(4 人分)



材料	分量	材料	分量
鶏むね肉	50g	片栗粉	小さじ2
玉ねぎ	1/2 個	卵	1個
絹ごし豆腐	75g	ラー油	少々
小松菜	3株	A	
トマト	1/2 個	顆粒中華だし	小さじ1
水	600ml	しょう油	小さじ1
酢	大さじ1	塩こしょう	少々

鶏むね肉に多く含まれるトリプトファンというアミノ酸
は幸せホルモンと呼ばれるセロトニンに変化する事で
睡眠の質を良くしてくれます。睡眠の質は体調に大き
な影響を与えます。十分な栄養を食事から摂ること
と、休養で心身を休めることが大切です。
お酢の他にトマトを使うことで酸味とうま味のバラ
ンスが良く、少しの調味料でもおいしく仕上がります。

栄養価(1 人分)
エネルギー:79Kcal たんぱく質:6.4g
脂質:3.6g 塩分:0.7g

- ①鶏むね肉、トマト、絹ごし豆腐を 1 口大、玉ねぎを薄切
り、小松菜を1cm幅に切る。卵は溶いておく。片栗粉は大
さじ1程度の水で溶いておく。
- ②鍋に水を入れて火にかけ沸騰したら鶏肉を入れて色が
変わるまでゆでる。
- ③弱火にして玉ねぎ、小松菜の茎、豆腐の順に入れ、A を
入れて味を整える。
- ④中火にして再度煮立ったら、トマト、酢を入れて水溶き
片栗粉でとろみをつける。
- ⑤溶き卵を流し入れ少し火を通したら、小松菜の葉とラ
ー油を入れて完成。

○ぶりの塩こうじホイル焼き(2 人分)



材料	分量	材料	分量
ぶり	2 切れ	オリーブ油	小さじ2
玉ねぎ(中)	1/4 玉	塩こうじ	小さじ 2
にんじん(中)	3cm	バター (食塩不使用)	10g
しめじ	1/3 株		

栄養価(1 人分)
エネルギー:217kcal たんぱく質:10.1g
脂質:14.5g 塩分:1.1g

- ①ぶりの両面に軽く塩(分量外)を振り、10 分～15 分置いた後、余分な水分と臭みをキッチンペーパーでふき取る。
- ②玉ねぎは薄切り、にんじんは薄めの半月切り、しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ③アルミホイルを大き目に切り、ぶりが乗るくらいの大きさにオリーブ油を塗る。
- ④③の上に玉ねぎを敷き、ぶりを乗せ、塩こうじを上面に塗る。
- ⑤④の上のにんじん、しめじ、バターを乗せ、ホイルで包む。途中で開かないようにしっかりと閉じる。
- ⑥⑤をフライパンに乗せ、水を底から 1 cm程度入れて蓋をして蒸し焼きにする。
※ぶりの大きさやコンロの火力によって加熱時間は調整してください。トースターでも同じくらいの加熱時間で調理ができます。

冬が旬のぶりは、血中の中性脂肪を減らしたり血管系の病気の予防が期待される DHA や EPA などの不飽和脂肪酸を豊富に含みます。塩こうじを使い蒸し焼きにすることでパサつきがちな身もふっくら仕上がります。塩こうじによって塩分量が異なるので、使用する塩こうじに合わせて量を調整してください。

○鮭のクリーム煮(2 人分)



材料	分量	材料	分量
鮭(切り身)	2 切れ	バター	20g
牛乳	300ml	小麦粉	大さじ2
ほうれん草	1 束	顆粒コンソメ	小さじ1
玉ねぎ	1/2 個	塩こしょう	少々
サラダ油	大さじ1		

栄養価(1 人分)
エネルギー:376kcal たんぱく質:24.2g
脂質:21.8g 塩分:1.1g

- ①ほうれん草は根元に浅く十字に切り込みを入れ、水を張ったボウルで根本を葉を振り洗いし汚れを落とす。
- ②ラップでくるんで 600W の電子レンジで 1 分加熱し、水にさらして粗熱をとる。水気を絞り3～4cm 幅に切っておく。
- ③玉ねぎは薄切りにする。鮭はペーパータオルで水気を取り、3 等分に切り分ける。両面に塩こしょうを振っておく。
- ④フライパンに油を熱し、鮭の両面に焼き色が付くまで中火で加熱する。
- ⑤④を取り出し、皿などに寄せておく。フライパンでそのまま玉ねぎ、ほうれん草を炒め、しんなりしたらバターを加え焦げないように炒める。
- ⑥⑤に小麦粉を加え、粉っぽさが無くなるまで弱火で炒める。牛乳と顆粒コンソメを加え軽く混ぜる。
- ⑦フライパンに鮭を戻し、よく混ぜながらとろみが付くまで加熱する。

鮭はビタミン D が豊富で、牛乳と合わせることでカルシウムの吸収率を高める効果が期待できます。また、牛乳には魚特有の臭みを消す効果があります。今回は牛乳と小麦粉、バターでとろみをつけることで食材に味が絡みやすくなり、また食材のうま味を閉じ込め少ない塩分量でも美味しくいただけます。