

# 管理栄養士考案のおすすめレシピ集 夏

令和2年度～令和7年

おいしく健康づくりでは季節に合わせた健康情報と、簡単で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

## ○鯖缶南蛮漬け(4人分)



材料	分量	材料	分量
さば缶	2缶	オリーブオイル	大さじ1,1/2
玉ねぎ(小)	1/2個	すし酢	大さじ5
ピーマン	1/2個	しょう油	大さじ1
赤ピーマン	1/2個	鷹の爪	適量
舞茸(中)	1/2パック	小ねぎ	適量

栄養価(1人分)  
エネルギー:217Kcal たんぱく質:17.7g  
脂質:13.7g 塩分:1.7g

- ①野菜は薄切り、舞茸は食べやすくほぐす。
- ②①をオリーブオイルで和えて電子レンジで1～2分加熱する。
- ③調味料と輪切りにした鷹の爪を合わせておく。
- ④鯖をタッパーに並べる。(汁は除く)
- ⑤②の粗熱が取れたら③にのせる。
- ⑥③の調味料を⑤にかけ冷蔵庫で冷やす。
- ⑦食べる直前に小ねぎを散らす。

参考レシピ：日本病態栄養学会レシピコンテスト奨励賞国立病院機構渋川医療センターのレシピより

火を使わない簡単レシピです。さば缶を使うため短い調理時間でできます。お酢の酸味でさっぱり食べることができ、疲労回復にも期待できます。使う野菜もキュウリやトマトなどにアレンジしてもおいしいですよ。

## ○夏の食欲増進万能だれ(作りやすい分量)



※写真は150gに取り分けたもの

材料	分量	材料	分量
トマト(中)	1個	キムチ	100g
ツナ缶(油漬)	1缶	白いりごま	小さじ2
納豆(タレ付き)	1パック	めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1

栄養価(150gあたり)  
エネルギー:100Kcal たんぱく質:5.2g  
脂質:3.6g 塩分:1.6g

- ①トマトはさいの目に切り。キムチは刻んでおく。  
ツナ缶詰は軽く油をきっておく。
  - ②ボウルに材料を入れよく混ぜ合わせる。
- ※キムチやめんつゆの量は好みで調整してください。

そうめんやうどん、パスタに合わせて主食にしたり、蒸し鶏や冷しゃぶ、冷や奴のたれとしておかずにも使える万能だれです。ツナ缶と納豆で暑い時に不足しがちなたんぱく質を手軽にプラスできます。さっぱりしたトマトの酸味と合わさって食欲がないときでもあっさり食べることが出来ます。

## ○レンジで簡単スープカレー(2人分)



材料	分量	材料	分量
豚もも薄切り肉	150g	カレールー	1 かけ
ミニトマト	6 個	A 顆粒コンソメ	小さじ1
玉ねぎ	1/2個	ケチャップ	大さじ1
パプリカ	1/2 個	水	2 カップ

栄養価(1人分)  
 エネルギー:234Kcal たんぱく質:14.5g  
 脂質:10.6g 塩分:2.1g

- ①ミニトマトはヘタを取り除き、爪楊枝で数か所穴をあけておく。玉ねぎは薄切りにし、パプリカはヘタと種を取り除き、くし切りにする。
- ②豚もも薄切り肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③底が深い耐熱ボウルに①を全て入れ、上に②を広げ肉同士が重ならないようにして並べる。ラップをふんわりかけて、600Wの電子レンジで5分加熱する。
- ④ボウルに A を入れて軽く混ぜ合わせ、水を加え 600Wの電子レンジで3分加熱する。(かき混ぜすぎるとミニトマトがつぶれてしまうため注意する。)
- ⑤レンジから取り出し全体をかき混ぜ、器に盛りつける。(加熱が足りなければ時間を1分ずつ追加する。)

ケチャップとミニトマトを加えることで酸味生まれさっぱりとして食べやすくなっています。ビタミン B1は玉ねぎと一緒に食べると吸収がよくなります。豚肉は脂身の少ない豚もも肉を使っていますが、熱が伝わりやすいバラ肉やこま切れ肉でも作ることができます。主菜と副菜が合わせて摂ることができるレシピのため、主食(ごはんやパンなど)をプラスするだけでバランスの採れた食事になります。

## ○きゅうりと切り干し大根のぱりぱりサラダ(2人分)



材料	分量	材料	分量
きゅうり	1本	マヨネーズ	小さじ1
切干大根	15g	青じそドレッシング	小さじ1
カニかまぼこ	2本(15g)		

栄養価(1人分)  
 エネルギー:78Kcal たんぱく質:2.0g  
 脂質:4.4g 塩分:0.6g

- ①切り干し大根は水で戻しておく。
- ②きゅうりを千切りにし、砂糖小さじ 1/2 を(分量外)をもみこみ 10 分ほどおいておく。水分が出てきたらキッチンペーパーでしっかり絞る。
- ③キッチンペーパーで1の水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ④ボウルに②、③、割いたカニかまぼこ、マヨネーズ、青じそドレッシングを入れよく和える。

湯沢市で盛んに生産されているきゅうりを使ったレシピです。地元で生産される野菜は新鮮で旬の食材です。買い物の際は直売コーナーをのぞいてみましょう！このレシピはきゅうりと切り干し大根の歯ごたえが合わさり楽しい食感で満腹感が得られます。砂糖にも塩と同じ脱水効果があるため、調味料以外の食塩をカットでき味も薄まりにくくなるため減塩です。

## ○梅おかかの豚しゃぶ風(4人分)



材料	分量	材料	分量
豚薄切り肉	300g	おなか	1パック
しめじ	1/2株		A
きゅうり(中)	1本	しょう油	小さじ2
梅干し	3個		塩こしょう

栄養価(1人分)  
 エネルギー:294Kcal たんぱく質:12.0g  
 脂質:26.7g 塩分:0.9g

- ①きゅうりは千切りにし、しめじの石づきを取っておく。豚薄切り肉には塩こしょうを軽く振っておく。
- ②梅干しの種を取り除き、フォークなどで小さく潰しAと混ぜ合わせてタレを作る。
- ③大き目の耐熱皿にほぐしたしめじを広げて乗せる。
- ④③の上に豚薄切り肉を広げて重ね、②を塗る。これを繰り返す。
- ⑤ふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで3分加熱する。
- ⑥豚肉をほぐし、1~2分加熱する。
- ⑦きゅうりを皿に盛り、その上に⑥に乗せる。

豚肉にはエネルギーの代謝に必要なビタミンB1が含まれています。また梅干しなど酸味のある食材に含まれるクエン酸は疲労回復効果が期待できます。食欲や体力が落ちている時でも梅の風味で豚肉がさっぱりといただけます。薄切り肉の部位は好みに合わせて選んでください。冷たいうどんやそうめんにのせて食べてもおいしいですよ。

## ○もずく酢と納豆のつるつる麺(2人分)



材料	分量
そうめん	150g
豚肉	6枚
トマト	1/2個(100g)
きゅうり	1/2本(70g)
納豆	1パック
しょうが(すりおろし) チューブでも可	小さじ1
もずく酢	1カップ

- ①そうめんは茹でて、冷水で洗いぬめりをとっておく。
- ②豚肉は茹でて水気を切り、冷ましておく。
- ③トマトはくし切り、きゅうりは薄く棒状に切っておく。
- ④納豆は深さのある器にあげ、付属のたれ、しょうがを加え混ぜ合わせる。納豆がほぐれたらもずく酢を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ⑤器にそうめん、豚肉、野菜を盛り付け完成。  
※④のたれを上からかけてもOK!

栄養価(1人分)  
 エネルギー:294Kcal たんぱく質:12.0g  
 脂質:26.7g 塩分:0.9g

納豆や豚肉は疲労回復に役立つビタミンB類やたんぱく質を豊富に含みます。また、もずくなどの海藻や野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、特にミネラルは熱中症予防に欠かせません。納豆のねばねばともずく酢の酸味で食欲をそそるたれをつくりました。麺食は炭水化物に偏りがちですが、主菜になる肉や卵、副菜になる野菜や海藻などの具材をトッピングすることで、1皿で食事バランスを整えることができます。お好みの麺や具材でアレンジしてみてください。

※納豆ともずく酢は商品によって食塩相当量が変わります。

## ○梅しそはんぺんつくね(8個分)



材料	分量	材料	分量
梅干し	150g	はんぺん	小さじ1
大葉	6枚	卵	1カップ
長ねぎ	1/2個(100g)	おろし生姜	1g
サラダ油	1/2本(70g)	こしょう	少々
鶏ひき肉	1パック	片栗粉	大さじ2

栄養価(1人分)  
エネルギー:159Kcal たんぱく質:11.2g  
脂質:9.3g 塩分:1.4g

- ①梅干しは種をとってたたく。
- ②大葉は千切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ③ボウルに鶏ひき肉、長ねぎ、はんぺん、卵、おろし生姜、こしょう、片栗粉を入れてよく捏ねる。
- ④③に梅干しと大葉を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤④を8等分にし、円盤状に成形する。
- ⑥フライパンに油を熱し、⑤を入れて蓋をして中火で両面を3分ずつ焼く。
- ⑦中心まで火が通ったら盛り付けて完成。

暑い夏でも食べやすい、さっぱりとしたつくねはいかがですか？梅干しのクエン酸で疲労回復をサポートし、大葉の爽やかな香りが食欲を刺激します。さらに、ネギやしょうがが消化を助けるため胃にも優しく、はんぺんを使うことでふわっとした食感が楽しめます。調理も簡単で短時間で仕上がるので、忙しい日にもおすすめです。冷めても美味しいので、お弁当にもぴったりです。梅や大葉の風味があるためそのままでも美味しいですが、お好みで少量のポン酢をつけることもおすすめです。