

# 管理栄養士考案のおすすめレシピ集 秋

令和2年度～令和7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

## ○鶏もも肉と野菜の甘酢炒め(2人分)



材料	分量	材料	分量
鶏もも肉	1/2 枚	水	50cc
玉ねぎ(中)	1/2 個	調味料	
にんじん(中)	1/3 本	しょう油	大さじ 1
さつまいも(中)	1/2 本	酢	大さじ 1
舞茸	1/2 パック	砂糖	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1	片栗粉	小さじ 1

栄養価(1人分)

エネルギー:330Kcal たんぱく質:13.1g  
脂質:17.9g 塩分:1.4g

- ①鶏もも肉は一口大に切り、玉ねぎ、にんじん、さつまいもは乱切りにする。舞茸は手で割く。水と調味料を混ぜ合わせておく。
- ②にんじん、さつまいもは平たい皿の上に広げラップをふんわりかぶせて 600W の電子レンジで 2 分間加熱する。
- ③フライパンに油を熱し、鶏もも肉を両面焼いて、玉ねぎ、にんじん、さつまいもを加え中火で炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしたら、舞茸を加え炒める。最後に調味料を加えて弱火で炒め、とろみがついたら火を止める。

たんぱく質と野菜と一緒に摂れるレシピです。鶏もも肉はキッチンばさみを使うと切り分けやすいです。秋に美味しい芋ときのを使いました。片栗粉でとろみをつけることで食材全体にまんべんなく調味料が絡み、塩分控えめでもおいしくいただくことができます。甘酢にすることでしょう油の量が減り減塩です。

## ○かぼちゃのほっこりサラダ(2人分)



材料	分量
かぼちゃ	1/8 個
りんご(小)	1/4
レーズン	大さじ 1
マヨネーズ	大さじ 1
ヨーグルト	1 カップ(80g)

栄養価(1人分)  
エネルギー:  
165kcal  
たんぱく質:2.6g  
脂質:6.4g  
塩分:0.2g

食材の甘さを生かしたサラダです。かぼちゃは夏に比べて甘みが増えてよりおいしくなります。かぼちゃに含まれるビタミン類は皮膚や細胞の老化を防ぎ、感染症を予防する働きがあります。また、ヨーグルトとりんごは腸内環境を整え免疫機能を高めてくれます。お好みでナッツ類やミックスビーンズを加えてアレンジすることもできますよ。

- ①ヨーグルトとマヨネーズは混ぜ合わせておく。
- ②かぼちゃは種とワタ、ヘタを取り除き 1/8 個にカットする。かぼちゃ全体をラップで包んで 600w の電子レンジで 4 分間加熱する。
- ③りんごは 1/4 にカットして、芯を取り除いていちよう切りにする。
- ④加熱したかぼちゃを底が深い器に移してフォークで潰し、①とレーズンを加えて混ぜ合わせる。

## ○鶏むね肉とかぼちゃのトマト煮(2人分)



材料	分量	材料	分量
鶏むね肉	1枚 (300g)	かぼちゃ (種を除いたもの)	110g
料理酒	大さじ1	溶けるチーズ	2枚
穀物酢	大さじ1	めんつゆ(3倍)	大さじ1
片栗粉	大さじ1	トマトケチャップ	大さじ1
玉ねぎ	1/2個	トマト缶(カット)	1/2缶
しめじ	1/2個	オリーブオイル	小さじ1

栄養価(1人分)  
エネルギー:348kcal たんぱく質:35g  
脂質:8.6g 塩分:1.3g

- ①鶏むね肉は繊維に逆らってそぎ切りにし、一口大に切る。ポリ袋に入れ酒・酢を揉みこんでおく。
- ②玉ねぎは薄切り、かぼちゃは一口大に切り、しめじは石づきを落としてほぐす。
- ③耐熱容器にかぼちゃを入れ、600Wで1分半~2分加熱する。
- ④③にAと玉ねぎ、しめじを入れ軽く混ぜておく。
- ⑤①のポリ袋に片栗粉を入れ、鶏肉にまぶす。
- ⑥④に⑤を入れて混ぜ、ふんわりとラップをして600Wで4分加熱する。
- ⑦一度取り出して混ぜ、再度4分加熱する。
- ⑧鶏肉に火が通ったらチーズをのせてラップをし、600Wで1分加熱して混ぜる。

鶏もも肉に比べると低カロリーでたんぱく質を多く含む鶏むね肉を使用しました。繊維に逆らって切ったり、酒とお酢で揉みこんでおくことで柔らかく食べることができます。1皿でたんぱく質と野菜を摂ることができるお手軽レシピです。トマト缶とトマトケチャップの酸味とうま味を活用しています。また、チーズを加えることでコクがプラスされ、1食2g以下でも美味しく食べることができます。

## ○豆腐のひき肉あんかけ(2人分)



材料	分量	材料	分量
豆腐	300g	しょう油	小さじ1
豚ひき肉	100g	砂糖	小さじ1/2
調理酒	大さじ1	しょうがチューブ	2cm
水	50~100ml	片栗粉	小さじ1~2

栄養価(1人分)  
エネルギー: 207kcal たんぱく質:16.1g  
脂質:12.9g 塩分:1.0g

風味が良く、体を温める効果を期待できる「しょうが」がポイントです。豆腐は冷たいままでも、温めても美味しいです。豚肉から油がでるのでサラダ油は使いません。片栗粉でとろみをつけることでうま味を閉じ込めました。あんの量やとろみ加減は水と水溶性片栗粉の量で調整してください。今回のレシピでは水50mlに、水溶性片栗粉は小さじ1の片栗粉に水2で作りました。

- ①豆腐はキッチンペーパーで水気を取り、2~4等分に切っておく。
- ②片栗粉は2倍量の水で溶いておく(分量外)
- ③フライパンに豚ひき肉を入れ、火をつけてほぐしながら炒める。肉の色が変わったら酒と水を入れる。
- ④調味料をすべて入れ、炒め合わせる。
- ⑤火を止めて②の水溶性片栗粉を加え混ぜ合わせたら、火をつけてフツフツとするまで加熱する。
- ⑥皿に豆腐を乗せ、上から⑤をかけて完成。好みでしょうがを少しのせてもgood!

# 9月1日は防災の日

## 災害時に備えたパッククッキングレシピ

### ○パッククッキングでツナと野菜ジュースの簡単パスタ(1人分)



材料	分量	材料	分量
野菜ジュース(無塩)	1パック(200ml)	顆粒コンソメ	小さじ1
水	50ml	コーン缶	40g
パスタ(1.6mm)	1束(100g)	ツナ缶(油漬)	1缶

栄養価(1人分)  
エネルギー:642kcal たんぱく質:24.8g  
脂質:17.3g 塩分:2.0g

- ①半分に折ったパスタと野菜ジュースをポリ袋の中に入れて10分置く。
  - ②鍋底に耐熱皿を敷いて水を入れて小さい泡がふつふつと出るくらい加熱する。
  - ③①の袋を開け、油とコンソメ顆粒、ツナ缶を加え袋の上からよく揉みほぐし、水気を切ってコーンも加える。
  - ④鍋の中に2の袋を入れ、弱火で20分茹でる。
  - ⑤鍋から袋を取り出し、盛り付ける。
- ※鍋の中には必ず耐熱皿を敷き、袋が直接鍋に接しないようにしてください。袋の耐熱温度によっては袋の底が溶ける場合もあるため、高密度ポリエチレン表記のある袋を使用してください。

野菜ジュース、コーン缶を使うことで不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維が摂れ、ツナ缶を加えることで良質なたんぱく質を補給することができます。また、ツナ缶の油分は麺同士がくっつくのを防いで、野菜に含まれるビタミンを吸収しやすくします。麺の太さや茹で時間によって加熱時間を調整してください。複数人分調理する場合は1人前ずつ袋を分けて調理してください、食べる時もポリ袋ごと盛り付ければ洗い物を最小限に抑えることができます。

### ○切干大根と海藻のツナ和え(1人分)



材料	分量
切干大根	10g
乾燥わかめ(塩蔵)	2g
ツナ缶(水煮)	1缶(70g)
白すりごま	大さじ2(18g)
マヨネーズ	小さじ1(4g)

栄養価(1人分)  
エネルギー:  
213kcal  
たんぱく質:13.4g  
脂質:12.6g  
塩分:0.5g

- ①ポリ袋に切干大根をいれ、もみほぐす。
- ②①に乾燥わかめ、ツナ缶(汁ごと)をいれ、よくもんで約10分間置く。
- ③②に白すりごま、マヨネーズを入れ、良くもんで味をなじませたら完成。

ポリ袋を計量計の上に置き、材料を秤ながら入れていくと調理器具を使わずにできます。また、袋のまま食べることができ、お皿が汚れません。塩蔵わかめの塩味とごまの風味でご飯がすすむ味付けです。好みのドレッシングでアレンジもおすすめですが、食塩が多くなりすぎないように塩蔵ではない乾燥わかめを使いましょう。ツナ缶の汁で水を使わずに乾物を戻すため、乾物の量が多いと戻りきらなかったり、パサついたりするため注意してください。

## トマト豆乳スープ(6杯分)



材料	分量		
トマト缶	1缶(400g)	コンソメ	小さじ2
水	400ml	砂糖	小さじ1
豆乳	200ml	粉チーズ	適量
豆缶(ミックスビーンズなど)	1缶(120g)	こしょう	少々
ウインナー	6本		

栄養価(1人分)  
エネルギー: 121kcal たんぱく質: 6g  
脂質: 8g 塩分: 0.9g

- ①鍋に水(分量外)を入れカセットコンロで火にかけ沸騰させる。
- ②耐熱性ポリ袋に豆乳と粉チーズ以外の材料を入れ、袋を軽くもんで混ぜ合わせる。
- ③②の袋の空気を抜いて袋の口をしっかり結ぶ。
- ④鍋底に耐熱皿を敷き、沸騰したら 3 を入れて 10 分弱火で煮る。
- ⑤一旦袋を取り出して豆乳を加え、再度弱火で 2 分温める。
- ⑥器に盛りつけお好みで粉チーズをかけて完成(使い捨て食器やポリ袋を器代わりにしてもよい)

備蓄食品を使って調理器具を使わずにできるパッククッキングのレシピです。トマトの酸味を豆乳でまろやかにして食べやすくしました。トマトに含まれるリコピンやビタミンCが細胞の酸化を防いだり、免疫力を高めてくれます。また、豆乳や豆類に含まれる豊富なたんぱく質やビタミンB群がエネルギー代謝や筋肉の維持に貢献します。豆乳は牛乳よりも保存期間が長く、高温多湿を避ければ数か月保存できるものもあります。災害時でも役に立つ栄養源となるためローリングストックにおすすめの食品です。

また、玉ねぎやにんじん、じゃがいもなどの野菜があれば別の袋で先に煮てスープに加えると具沢山になってよりおいしく、ビタミンも多くとることができます。さらに、米と一緒に煮てリゾットにしたり、パスタと合わせたり、アレンジができます。災害時は心身のストレスや睡眠不足で疲れを感じやすくなる恐れがあります。そんな時に温かいスープは食べやすく、消化にもやさしく、体を温めることができるため体力を保つことができます。非常時こそおいしい食事で安心感をつくり、元気の回復につなげましょう。