

管理栄養士考案のおすすめレシピ集 冬

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

○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。

○白菜とりんごのさっぱりサラダ(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幅のいちよう切りにする。
- 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」がつかます。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

- 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べて完成。
※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。

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。

○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		
トマト	1/2個	顆粒中華だし	小さじ1
水	600ml	A しょう油	小さじ1
酢	大さじ1	塩こしょう	少々

- 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。

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、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

○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1cm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。

〇鱈の甘酢あんかけ(2人分)



- ① 干し椎茸を水で戻して薄切りにする。(あらかじめスライスされた干し椎茸を使ったり、ぬるま湯を使うと戻し時間が短縮できる)戻し汁は捨てずに残しておく。
- ② にんじんと玉ねぎを千切りする。チンゲン菜とえのきは3~4cm幅に切る。
- ③ 椎茸の戻し汁とAを合わせておく。
- ④ 鱈はキッチンペーパーで水気を取り、一口大に切り、片栗粉をまぶして油を熱したフライパンで両面を焼く。火が通ったら皿に移す。
- ⑤ ④で使ったフライパンに野菜ときこのこを加えて炒める。
- ⑥ ⑤に③を加えて合わせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑦ 鱈に⑥のあんをかけて盛り付ける。

材料	分量	材料	分量	
真鱈	2切れ (200g)	A {	米酢	大さじ1.5
片栗粉	大さじ2		おろし生姜	3g
油	大さじ1		砂糖	小さじ1
にんじん	1/4本 (40g)		みりん	小さじ1
玉ねぎ	1/4本 (50g)		減塩しょうゆ	小さじ1
チンゲン菜	1/2 株 (50g)		片栗粉 (あんかけ用)	1/2
えのき	20g	栄養価(1人分) エネルギー:210kcal たんぱく質:19.2g 脂質:6.4g 塩分:0.6g		
干しシイタケ	5g			
干しシイタケの戻し汁	100ml			

冬が旬の鱈を使った一品で素材そのものの旨味を味わうことができます。鱈を先に焼くことで香ばしさが加わり、淡白な身に深みが出ます。さらに、甘酢あんで酸味を効かせることで味が引き締まり、食塩控えめでも物足りなさを感じません。しいたけの戻し汁を活用するとだしの旨味が一層豊かになります。旬の魚と野菜やきのこの旨味、香ばしさ、酸味がちょうどよく合わさった冬のおすすめメニューです。

〇豆腐とれんこんのチヂミ(2人分)



- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、水気をとる。
- ② にはら3cm幅で切る。れんこんはすりおろす。
- ③ Aを全て混ぜ合わせる。
- ④ ③に①の豆腐と②のにはらとれんこん、干しエビを混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、④を流し入れて蓋をし、中火で片面ずつ焼く。
- ⑥ 皿に盛り付け、お好みでポン酢やラー油をかけて完成。

材料	分量	材料	分量	
にはら	1/2 束	A {	片栗粉	大さじ4
れんこん	100g		米粉	大さじ2
絹ごし豆腐	1/4 丁		卵	1個
干しエビ	3g		鶏がらスープ	小さじ1
ごま油	小さじ1		しょうゆ	小さじ 1/2

栄養価(1人分)
 エネルギー:210kcal たんぱく質:8.0g
 脂質:6.2g 塩分:0.3g

たんぱく質が豊富な豆腐と、食物繊維やビタミンCがたっぷりのれんこんを組み合わせることで、栄養バランスを補強できるレシピです。米粉の生地に、絹豆腐、すりおろしたれんこんを加えることで、ふわふわ・もちもちの食感が楽しめます。れんこんはすりおろさず、いちよう切りにして加えるとシャキシャキとした食感を味わうこともできます。また、少量の調味料でもにはらの香りと干しエビの旨みがアクセントになり、シンプルながらもそのままおいしくいただけます。