

栄養士おすすめレシピ

!!栄養士が考えた冬に
ぴったりのレシピです。

バランス献立シリーズ Vol.13

(株)ピー・アンド・エス
管理栄養士・栄養士 作成



1人分: 765 kcal
塩分 2.8g
食物繊維 7.0g
(ごはん140gを含む)



「みそ豆乳野菜スープ」

《材料2人分》

- | | | | |
|------------|-------|--------|--------|
| ・豆乳(成分無調整) | 300ml | ・じゃがいも | 1個 |
| ・玉ねぎ | 1/4個 | ・サラダ油 | 大さじ1 |
| ・にんじん | 1/4本 | ・みそ | 大さじ1 |
| ・キャベツ | 2枚 | ・水 | カップ1/2 |



《作り方》

- ① 玉ねぎは縦薄切り、にんじんは薄い半月切り、キャベツはザク切り、じゃがいもはひと口大に切ります。
- ② 鍋にサラダ油大さじ1を入れて、玉ねぎ、にんじんをいためます。
- ③ ②にキャベツ、じゃがいも、水を入れ、ふたをして火が通るまで煮ます。
- ④ みそを溶き入れ、豆乳を加えて温まったら火を止めます。

1人分: 205 kcal
塩分 1.2g
食物繊維 3.0g

「きのこのレンジ煮」

《材料2人分》

- | | | | |
|-------|--------|--------------|--------|
| ・まいたけ | 1/2パック | ・しいたけ | 1/2パック |
| ・しめじ | 1/2パック | ・めんつゆ(3倍希釈用) | 小さじ2 |

《作り方》

- ① きのこ類は洗わずに汚れを払います。
- ② まいたけは小房に分け、しめじは石づきを除いて小房に分けます。
- ③ しいたけの軸は薄切りにし、かさは1cm幅に切ります。
- ④ ②③を耐熱皿に入れます。
- ⑤ めんつゆをかけ、ラップをしてレンジで3分加熱します。



1人分: 17kcal
塩分 0.6g
食物繊維 2.2g

「甘酒の照り焼きチキン」

《材料2人分》

- | | | | |
|-------|------|--------|------|
| ・鶏もも肉 | 140g | ・サラダ油 | 小さじ1 |
| ・甘酒 | 30ml | ・レタス | 1/8個 |
| ・しょうゆ | 小さじ2 | ・ミニトマト | 4個 |



1人分: 221kcal
塩分 1.0g
食物繊維 0.7g

*「米糀からつくった 糀甘酒」を使用しています。



《作り方》

- ① 鶏肉は、フォークで数カ所刺して穴をあけておきます。バットなどに鶏肉、甘酒、しょうゆを入れて混ぜ、10分以上漬けこみます。
- ② フライパンを熱して油をひき、鶏肉を皮目から焼きます。
- ③ 中火で1~2分、弱火にして5分焼いたら、裏返して同様に焼きます。
- ④ 両面に焼き色がついたら、鶏肉を漬けておいた液をフライパンに入れて、とろみがつくまで弱火で煮詰めて鶏肉に味を絡めます。
- ⑤ お皿に切り分けた④と食べやすい大きさにちぎったレタス、ミニトマトを添えます。

「ヨーグルト甘酒そえ」

《材料2人分》

- | | | | |
|------------|------|-----|------|
| ・プレーンヨーグルト | 100g | ・甘酒 | 30ml |
| ・バナナ | 1本 | | |

1人分: 87 kcal
食物繊維 0.8g

《作り方》 ヨーグルトにカットしたバナナをそえ、甘酒をかけます。



*「米糀からつくった 糀甘酒」を使用しています。



* 栄養士MEMO *



今回の献立のテーマは、
「発酵食品で腸内環境を整えるメニュー」です。
甘酒やヨーグルト、みそなどの発酵食品や、きのこや野菜の食物繊維は腸内環境を整えると言われています。
また鶏もも肉は、甘酒に漬けることで短時間でもやわらかくなります。
調味料にも甘酒やみそを使用していますので、手軽に発酵食品が摂れるメニューです。