

栄養士おすすめレシピ

!!栄養士が考えた秋に
ぴったりのレシピです。

バランス献立シリーズ Vol.12

(株)ピー・アンド・エス
管理栄養士・栄養士 作成



1人分: 683 kcal
塩分 3.5 g
たんぱく質 35 g
脂質 21 g
炭水化物 85 g
(ごはん 140 g を含む)

「貝たくさん味噌汁」

《材料2人分》

- 人参 1/4本
- しいたけ 2個
- ごぼう 1/4本
- 里芋 1個
- 長ねぎ 1/6本
- 厚揚げ 1/4丁
- みそ 16g (大さじ1弱)
- だし汁 1・1/2カップ



《作り方》

- ① にんじんは皮をむき、しいたけは石づきを切り落とし、食べやすい大きさに切ります。ごぼうと里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切った後、水(分量外)を張ったボウルにそれぞれさらしておきます。長ねぎは斜め薄切りにし厚揚げはさいの目切りにします。
- ② 鍋にだし汁と材料(厚揚げと長ねぎ以外)を入れて煮ます。
- ③ 野菜が柔らかく煮えたら厚揚げも入れて火を通します。
- ④ 一旦火を止めてみそを溶かし、ひと煮たちさせたら長ねぎを加えます。

1人分: 76 kcal
塩分 1.1 g
たんぱく質 4.0g

「小松菜と菊のごま和え」

《材料2人分》

- 小松菜 1/2束
- 食用菊 8個
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 白すりごま 小さじ2

《作り方》

- ① 小松菜は流水で洗い、沸騰したお湯に塩(分量外)を入れて1分ほど茹でたら冷水にさらします。水気を切り、2cm長さに切っておきます。
- ② 菊は花びらを取り、沸騰したお湯に酢(分量外)を入れてさっとゆで冷水にとり、水気を切っておきます。
- ③ ボウルにAの調味料を合わせ①と②を入れて和えます。



1人分: 35 kcal
塩分 0.4g
たんぱく質 1.7g

「鶏手羽元のはちみつ黒酢煮」

《材料2人分》

- 手羽元 6本
- 大豆水煮 50g
- 卵 2個
- ブロッコリー 1/5株

- しょうゆ 大さじ1
- 料理酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 黒酢 大さじ1
- はちみつ 大さじ1/2
- 生姜 ひとかけ
- 水 100cc

1人分: 317 kcal
塩分: 2g (※煮汁含む)
たんぱく質 19.3g

*養命酒製造の黒酢
(当薬局取扱い品)を使用しています

《作り方》

- ① 卵はゆでて、殻をむいておきます。
- ② ブロッコリーは小房に分け、沸騰したお湯に塩(分量外)を入れて2分ほど茹でたらザルにあげます。
- ③ 鍋にAと大豆と手羽元を入れてひと煮たちさせます。①をいれて落し蓋をし、中火で20分程煮ていきます。※途中手羽元と卵をひっくり返してください。
- ④ 火が通ったら、器に盛りつけて②を添えます。



「旬の果物～りんご&梨～」

《材料2人分》

- りんご 1/4個
- 梨 1/4個

1人分: 20 kcal
ビタミンC 1.4 mg

秋の旬の果物で季節を楽しみつつ、ビタミンCやカリウム、食物繊維を補いましょう!



* 栄養士MEMO *



今回の献立のテーマは、
「**スポーツの秋! 筋肉をつけよう! たんぱく質たっぷりメニュー**」です。
たんぱく質は筋肉量を維持するために必要な栄養素です。また、皮膚や髪の毛、骨や血液を作るためにも欠かせません。鶏肉、卵などの動物性食品はたんぱく質を豊富に含みますが、脂肪分も多いので、大豆、厚揚げなどの植物性たんぱく質の食品とバランス良く摂りましょう!