

# 栄養士おすすめレシピ

## バランス献立シリーズ Vol.18

新生活がスタートする季節！  
栄養のバランスが良い食事を摂って  
体調を調整しましょう！

(株)ピー・アンド・エス  
管理栄養士・栄養士 作成



1人分：707 kcal  
ビタミンC：132mg  
食塩相当量：2.7g  
(ごはん140gを含む)  
\*もちり麦五穀を使用

### 「野菜ジュースを使ったタッカルビ風」

- 《材料2人分》
- |  |   |  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏もも肉(1枚) 140g</li> <li>キャベツ 2枚</li> <li>たまねぎ 1/4個</li> <li>人参 1/6本</li> <li>さつまいも 1/6本</li> </ul> | A | <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜ジュース(食塩無添加) 150ml</li> <li>焼き肉のたれ(市販品) 大さじ1</li> <li>コチュジャン お好み</li> <li>サラダ油 小さじ1</li> </ul> |
|--|---|--|

1人分：238 kcal  
ビタミンC：48mg  
食塩相当量：0.9g

#### 《作り方》

- キャベツはざく切り、たまねぎは1/4個分をスライス、人参は短冊切り、鶏ももは一口大に切ります。さつまいもは流水で洗い、皮つきのまま厚さ1cmの半月切りにして水を入れたボウルにさらしておきます。
- フライパンにサラダ油を引いて、中火で鶏肉を炒めます。鶏肉の色が変わったらさつまいもを加えて軽く炒め、フタをして3分蒸し焼きにします。
- 残りの野菜を加えて炒め、全体に火が通ったらAを入れて全体に味をからめます。(お好みでコチュジャンの量は調節してください。)



### 「もやしと卵のスープ」

#### 《材料2人分》

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>もやし 1/4袋</li> <li>卵 1個</li> <li>しいたけ 1枚</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>長ねぎ 3cm</li> <li>鶏ガラスープの素 小さじ2</li> <li>水 300ml</li> <li>塩コショウ 少々</li> </ul> |
|---|---|

1人分：50 kcal  
ビタミンC：3mg  
食塩相当量：1.5g



#### 《作り方》

- もやしは流水で洗い、しいたけはスライス、長ねぎは斜めに薄切りにします。卵は溶いておきます。
- 鍋に水を入れ沸騰させたら、しいたけ、もやしを入れます。火が通ったら、鶏ガラスープの素、塩コショウを入れ軽く混ぜます。
- 弱火にして、溶き卵を流し入れ、卵に火が通ったら長ねぎを加えます。

### 「キウイのサラダ」

#### 《材料2人分》

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>キウイフルーツ 1/2個</li> <li>水菜 1/2株</li> <li>ミニトマト 2個</li> <li>大根 2cm</li> <li>フレンチドレッシング(市販品) 大さじ1</li> </ul> |
|---|

1人分：49 kcal  
ビタミンC：38mg  
食塩相当量：0.2g



#### 《作り方》

- 水菜は流水で洗い長さ3cmに切ります。大根は皮を剥いて千切りにします。
- ミニトマトは1/4カットに切り、皮を剥いたキウイフルーツはうすくスライスします。
- ①と②を器に盛り付け、フレンチドレッシングをかけます。

### 「フルーツヨーグルト」

#### 《材料2人分》

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>プレーンヨーグルト 200g</li> <li>キウイフルーツ 1個</li> <li>プルーン 2個</li> </ul> |
|---|

1人分：98 kcal  
ビタミンC：43mg



#### 《作り方》

- キウイフルーツは皮を剥き1/2個は厚めのいちよう切りにし、残りは飾り用にうすくスライスします。プルーンは半分に切ります。
- ボウルにヨーグルトといちよう切りにしたキウイを入れて混ぜ合わせます。
- ②を器に盛り付け、スライスしたキウイとプルーンを飾ります。



クックパッドを始めました！  
おすすめレシピ公開中です！

(株)P&S クックパッド



1日に必要とされる野菜350gのうち半分以上の約200gを摂ることができます。野菜や果物には体の調子を整えるビタミンが豊富に含まれています。どうしても野菜が苦手な方や食事の時間がとれない方は補食として手軽にとれる野菜ジュースや、果物を混ぜたフルーツヨーグルトなどがおすすめです。

### 栄養士 MEMO

