

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

《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分以上漬けておきます。
- 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。

*「米糀からつくった 糀甘酒」を使用しています。



「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 | | |

《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。