

# 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.17

(株) ピー・アンド・エス  
管理栄養士・栄養士 作成



1人分 : 597 kcal  
食塩相当量 : 3.3g  
ビタミンC : 115 mg  
(ごはん140gを含む)

## 「小松菜と大根の味噌汁」

《材料2人分》  
・大根 60g  
・小松菜 1株  
・生姜 1片  
・だし汁 300ml  
・味噌 大さじ1

1人分 : 30 kcal  
食塩相当量 : 1.3g  
ビタミンC : 11 mg



### 《作り方》

- ① 大根は皮をむいて千切り、小松菜は根元を切り落として長さ2cmに切ります。生姜は皮を剥いてすりおろします。
- ② 鍋にだし汁300mlと大根を入れて煮ます。大根がやわらかくなったら小松菜、生姜を加えて火を通します。
- ③ 一旦火を止めて、味噌を溶かし温まったら器に盛り付けます。

## 「かぼちゃとさつまいものサラダ」

《材料2人分》  
・かぼちゃ 1/8個  
・さつまいも 1/4本  
・ヨーグルト 80g  
・塩コショウ 少々

1人分 : 134 kcal  
食塩相当量 : 0.2g  
ビタミンC : 41 mg



### 《作り方》

- ① かぼちゃは種を取り、皮をつけたまま2cm角に切ります。さつまいもは皮をつけたまま厚さ1cmのちょう切りにし、水を張ったボウルにいれアクを取ります。
- ② かぼちゃと水気を切ったさつまいもを鍋に入れ、かぶるくらいの水を注ぎ火にかけます。沸騰したら火を弱め約10分程ゆでます。
- ③ あら熱がとれたら、ヨーグルトを加え混ぜ塩コショウで味をととのえます。

## 「白菜と豚肉の花びら蒸し」

《材料2人分》  
・白菜 1/6株  
・人参 1/3本  
A { ・豚肩ロース 100g  
・塩 小さじ1/3

1人分 : 166 kcal  
食塩相当量 : 1.8g  
ビタミンC : 40 mg

・酒 大さじ1・1/3  
・顆粒鶏がらだし 小さじ2/3  
・小ねぎ 20g  
・ポン酢しょうゆ 適量



### 《作り方》

- ① 豚肉は塩でもんでおきます。白菜は1枚ずつ剥がして水洗いをし、耐熱の器の深さに合わせて切ります。人参は薄く輪切りにします。
- ② 耐熱の器に白菜を立てて、花びらのような形に並べます。
- ③ 豚肉と人参を白菜の間にはさみます。
- ④ 酒と鶏がらだしを全体に振りかけ、ラップをかけて電子レンジで約10分加熱します。(500w~600w)様子を見ながら加熱をしてください。
- ⑤ 5分くらい置いてからラップをはずし、小ねぎを散らし、ポン酢しょうゆをかけます。

## 「みかん」

《材料1人分》  
・みかん 1個

1人分 : 32 kcal  
ビタミンC : 23 mg



冬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!



(株)P&S クックパッド

免疫力が低下しがちな冬にお勧めの、旬の食材を使用した「ビタミンCたっぷり」献立です。また、生姜を加えた味噌汁は体が温まりますので、冷えが気になる方は、ぜひお試しください。

栄養士  
MEMO

