

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.16

(株)ピー・アンド・エス
管理栄養士・栄養士 作成



1人分: 562 kcal
塩分: 3.5g
食物繊維: 8.5g
(ごはん 140g を含む)

「根菜の具だくさん味噌汁」

《材料2人分》

- 人参 10g
- 大根 10g
- ごぼう 10g
- さつまいも 15g
- 玉ねぎ 10g
- れんこん 15g
- 油揚げ 1/4枚
- 小ねぎ 1/2本
- みそ 大さじ1
- だし汁 300ml



1人分: 82 kcal
塩分: 1.2g
食物繊維: 2.2g

《作り方》

- 人参、大根、玉ねぎ、れんこんは皮をむき、食べやすい大きさに切ります。
- ごぼうは皮をむいて斜め切り、さつまいもは流水で汚れを落とし皮つきのまま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。
- 小ねぎは小口切りにし、油揚げは色紙切りにします。
- 鍋にだし汁と材料(小ねぎ以外)を入れて柔らかくなるまで煮ます。
- 野菜が柔らかく煮えたら一旦火を止めてみそを溶かし、ひと煮たちさせたら小ねぎを加えます。

「アボカドとブロッコリーの梅和え」

《材料2人分》

- ブロッコリー 1/4株
- アボカド 1/2個
- トマト 1/2個
- 梅干し 1個
- A { めんつゆ(三倍濃縮) 小さじ1/2
削り節 小1/2袋



1人分: 56 kcal
塩分: 1.1g
食物繊維: 2.6g

《作り方》

- ブロッコリーは、軸を切り落とし小房に分けます。
- 沸騰したお湯に塩(分量外)を入れて好みの固さにゆでたら、ざるにあげ冷まします。
- 皮をむいて種を取り除いたアボカドとトマトは一口大に切ります。
- ボウルに種を除いて細かく刻んだ梅干しとAの調味料を合わせ、②と③を入れて和えます。

「鮭のきのこあんかけ」

《材料2人分》

- 生鮭 2切
- えのきたけ 1/6パック
- しいたけ 2枚
- しめじ 1/3パック
- しょうが 1片
- 小ねぎ 1本
- サラダ油 小さじ1
- A { しょうゆ 小さじ1・1/2
砂糖 小さじ1
塩 少々
だし汁 150ml
片栗粉 小さじ1・1/2



1人分: 159 kcal
塩分: 1.2g
食物繊維: 3.0g

《作り方》

- 鮭の表面に軽く塩(分量外)をふって10分おき、キッチンペーパーで水気をふきとります。
- しょうがは千切り、小ねぎは小口切り、えのきは根元を切って半分に切ります。
- しいたけの軸、かさをそれぞれ薄切り、しめじは石づきを除いて小房に分けます。
- 熱したフライパンにサラダ油をひき、最初は強火で鮭の両面に焼き色をつけたあと、火を弱めて2~3分焼き、中までしっかり火を通したらとり出します。
- ④で使ったフライパンにしょうがときのこ類を入れて炒め、しんなりしたらAの調味料を加え煮立てます。
- とろみがついたら火を止めて、鮭の上に⑤をかけ、最後に小ねぎを盛り付けたら完成です。

「旬の果物〜ぶどう〜」

《材料2人分》

- ぶどう 1/4房

1人分: 30 kcal
食物繊維: 0.3g



ぶどうには食物繊維の一種の「ペクチン」が含まれています。ペクチンには悪玉コレステロールを減少させてくれる効果があると言われています。

* 栄養士MEMO *



今回の献立のテーマは、

「**コレステロール値が気になる方へ！おすすめメニュー**」です。
魚に含まれている良質な脂質であるオメガ3系脂肪酸(DHAやEPA)、きのこや根菜類などに含まれている食物繊維は、LDLコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあるとされています。旬の食材を味わいながら健康な体を維持しましょう。