

# 栄養士おすすめレシピ

!!栄養バランスをととのえる「ワンプレートごはん」レシピです!

## バランス献立シリーズ Vol.19

(株)ピー・アンド・エス  
管理栄養士・栄養士 作成



1人分: 593kcal  
食塩相当量: 2.8g  
たんぱく質: 36.7g  
(ごはん 140gを含む)  
※もっちり五穀を使用

### 「鮭のもみじ焼き」

《材料2人分》

- ・生鮭 2切れ
- ・にんじん 1/5本
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・卵 1個
- ・塩コショウ 適宜



1人分: 191kcal  
食塩当量: 0.7g  
たんぱく質: 21.1g

《作り方》

- ① 鮭の両面に塩コショウを軽く振って、グリルで焼きます。
  - ② 溶き卵を耐熱容器に入れ、塩コショウを振り混ぜ合わせたら電子レンジ(600w)で1分加熱します。
  - ③ ②をフォーク等で細かくつぶし、マヨネーズと合わせます。
  - ④ にんじんは皮をむいてすりおろします。
  - ⑤ アルミホイルの上に①を並べ、その上に③・④をのせます。
  - ⑥ オープントースターで約3分、にんじんが焦げない程度に加熱します。
- ※飾りにピーマンを使用しています。

### 「秋のきのこ味噌汁」

《材料2人分》

- ・厚揚げ 1/8丁
- ・生しいたけ 2枚
- ・しめじ 1/4パック
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・みそ 大さじ1
- ・だし汁 300ml
- ・青ねぎ お好み
- ・糸唐辛子 お好み

《作り方》

- ① 厚揚げは1cmの短冊切り、生しいたけと玉ねぎはスライス、しめじは石づきを取り小房に分けます。
- ② 鍋にだし汁ときのこと類、玉ねぎを入れ加熱します。沸騰したら弱火にし、厚揚げを入れます。
- ③ 温まったら火を止め、みそを溶かし入れます。※お好みで青ネギ・糸唐辛子をのせます。

1人分: 48kcal  
食塩相当量: 1.3g  
たんぱく質: 3.6g



### 「エビとはんぺんの蒸し焼き」

《材料2人分》

- ・はんぺん 1袋
- ・むきエビ 20g
- ・片栗粉 小さじ1

1人分: 58kcal  
食塩相当量: 0.8g  
たんぱく質: 6.6g

《作り方》

- ① むきエビは背ワタを取り、粗目のみじん切りにします。
  - ② ボウルにはんぺんを入れ、形がなくなるまでよくつぶしたら①と片栗粉を入れ、さらによく混ぜます。4等分にわけて丸く形を整えます。
  - ③ フライパンに1cmほど水をいれて沸騰させます。②を入れてフタをし、蒸し焼きにします。
  - ④ 水分が飛んだら少量の油(分量外)を入れて焦げ目がつく程度に焼きます。
- ※飾りににんじんと大葉を使用しています。



### 「さつまいものコロコロサラダ」

《材料2人分》

- ・さつまいも 1/4本
- ・プレーンヨーグルト 大さじ2
- ・レモン汁 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩コショウ 適宜
- ・リーフレタス 1枚
- ・レッドキャベツスプラウト お好み
- ・きゅうりスライス 4枚
- ・ブラックペッパー 適宜

《作り方》

- ① さつまいもは皮を付けたまま厚さ1cmのさいの目切りにし、水を張ったボウルに入れアクを取ります。
- ② 水気を切った①と水(分量外)を鍋に入れて柔らかくなるまで約10分ゆでザルに取り粗熱をとっておきます。
- ③ Aを加えて混ぜ、塩コショウで味を調えます。
- ④ スライスしたきゅうりを小さめのコップに巻いてはすとカップが出来ます。その中にちぎったレタスと③を入れ、お好みでブラックペッパーとスプラウトをかけます。

1人分: 60kcal  
たんぱく質: 1.0g



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



食材の色をそろえるだけで、栄養バランスを整えることができます。赤色の食品「魚、肉」は体をつくるもとに、黄色の食品「米、イモ類」は体のエネルギーに、緑色の食品「野菜」は体の調子を整えます。これらを1皿にまとめるとバランスが分かりやすくなりますので、おいしい秋の食材で彩りよく作ってみてはいかがでしょうか。

栄養士  
MEMO

