

## ラクしておいしい♪健康ごはん



さまざまな食材が旬を迎える秋は、旬の味覚を楽しみながら、しっかり疲労回復もできる食事を摂りましょう。DHA、EPA やビタミン類を多く含む鮭や、鶏ささみなど、良質なたんぱく質が摂れる献立です。また、ビタミン B1 や食物繊維などが含まれる栗は、秋ならではの味覚です。

なお、完成写真はイメージです。



### よりそい POINT

- ✓ 電子レンジ活用
- ✓ 下ごしらえ簡単
- ✓ 時短
- ✓ 冷凍野菜活用
- ✓ 洗い物カット

### 献立

主食 ご飯

主菜 鮭と栗のオイスター炒め

副菜 アボカド入り鶏ささみとブロッコリーの塩昆布和え

汁物 くずし豆腐のお吸い物

レシピは全て2人分です

1人当たり\*

総エネルギー	669kcal
たんぱく質	30.4g
食塩相当量	3.2g

※ご飯（150g）を含む

# ラクしておいしい♪健康ごはん

## 主菜 鮭と栗のオイスター炒め

### 材料 (2人分)

生鮭	小2切れ (50g×2)
むき甘栗	8個
チンゲンサイ	2株
ごま油	大さじ1
A	オイスターソース 大さじ1
	砂糖、しょうゆ 各小さじ1
	鶏がらスープの素 小さじ1/2
刻みねぎ (お好み)	適量

🕒 調理時間 12分

1人当たり

エネルギー	251kcal
たんぱく質	14.6g
食塩相当量	2.0g

- point
- むき甘栗を使うことで硬い栗の皮をむく負担を軽減！
  - 1つのフライパンで調理することで、洗い物を削減！

### 作り方

1 むき甘栗を半分に切り、チンゲンサイをざく切り、鮭を食べやすい大きさに切る。



2 フライパンにごま油を熱して鮭を中火で片面2分ずつ焼き、火が通ったらむき甘栗とチンゲンサイを入れて3分ほど炒める。



3 Aを加えて1分絡め合わせたら、器に盛り付けて仕上げに刻みねぎを散らす。



## ラクしておいしい♪健康ごはん

### 副菜 アボカド入り鶏ささみとブロッコリーの塩昆布和え

#### 材料 (2人分)

🕒 調理時間 5分

鶏ささみ (調理済み) or サラダチキン	40g	1人当たり	
冷凍ブロッコリー	100g	エネルギー	124kcal
冷凍アボカド	50g	たんぱく質	8.3g
塩昆布	3g	食塩相当量	0.3g
ごま油	小さじ2		



- 包丁やまな板不要のレシピで、洗い物を削減！
- サラダチキンや調理済みの鶏ささみを使うことで、筋取りや加熱作業の負担を軽減！

#### 作り方

- 耐熱容器に冷凍ブロッコリーを入れてラップをし、電子レンジ (500w) で2分加熱したら水気を切る。

ブロッコリーは電子レンジを使うとビタミンが流れ出ず、栄養の損失が少ない！



- 耐熱容器に冷凍アボカドを入れてラップをし、電子レンジ (500w) で30秒ほど加熱する。



- 鶏ささみを手でほぐしながらボウルに入れ、1、2と塩昆布、ごま油を加えてよく混ぜ合わせ、器に盛り付ける。



## ラクしておいしい♪健康ごはん

### 汁物 くずし豆腐のお吸い物

#### 材料 (2人分)

🕒 調理時間 5分

絹ごし豆腐	100g	1人当たり		
まいたけ	1/2 パック	エネルギー	60kcal	
A	水	400ml	たんぱく質	3.7g
	酒	大さじ 1	食塩相当量	0.9g
	しょうゆ、みりん	各小さじ 2		



- 豆腐やまいたけは手でほぐして、包丁やまな板などの洗い物を削減！

#### 作り方

1 鍋に A を入れて火をつけ、煮立ったら豆腐とまいたけをそれぞれ手でほぐしながら入れる。



2 3分ほど煮て、器に盛る。



## ラクしておいしい♪健康ごはん



### 管理栄養士からのアドバイス！

#### 1日の栄養バランスをとるための朝食・昼食のご提案

この献立はたんぱく質やビタミン類が豊富ですが、乳製品や食物繊維を含む食材が少なめです。朝食や昼食にヨーグルトや牛乳などの乳製品、繊維たっぷりのいも類やきのこ類、海藻類などを摂りましょう。

### 秋のレシピ



包丁・まな板いらずでおいしい時短！秋のおたすけ  
レシピ

レシピを見る



季節の変わり目に取り入れたい栄養たっぷりごはん！

レシピを見る

#### 参考文献：

農林水産省「食事バランスガイド」について

([https://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/index.html](https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html))

厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年版）

([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/eiyuu/syokuji\\_kijyun.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/syokuji_kijyun.html))

日本食品標準成分表 2020年版（八訂）

([https://www.mext.go.jp/a\\_menu/syokuhinseibun/mext\\_01110.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_01110.html))

#### 監修：

公立陶生病院

副院長 兼 呼吸器・アレルギー疾患内科 部長 近藤 康博 先生

管理栄養士 山田 三枝 先生