



自然のめぐみや四季の変化を感じてみましょう

旬の料理

Vol.5 ごはんに合う
レシピ秋冬編



主菜

豆腐ステーキのきのこソースがけ

元気になる
食事法のポイント

 素材を生かす
調理を工夫する



<材料・1人分> 1人分 160kcal 塩分0.9g

木綿豆腐	100g	きのこ数種	45g
こしょう	少々	(舞茸、しめじ、椎茸など)	
小麦粉	少々	長ねぎ	10g
油	小さじ1(4g)	ちりめんじゃこ	2g
		無塩バター	1.5g
		醤油・みりん	各小さじ1

作り方

- ① 豆腐は水切りし、水分をふき取る。きのこは食べやすい大きさに切る。長ねぎは斜めうす切りにする。
- ② 豆腐にこしょうと小麦粉をつける。熱したフライパンに油をひき、全面を焼き色が付くまで焼いたら、取り出し器に盛っておく。
- ③ フライパンに残っている油できのこをしんなりするまで炒める。長ねぎ、ちりめんじゃこの順に加えて炒め、バター、醤油、みりんを入れる。全体になじみ、水分が無くなったら火を止める。
- ④ 器に盛っておいた豆腐の上に、③をかける。

調理のワンポイント♪

きのこは3種類ほど入れると、うま味がグンと増し、味わいにも広がりが出ます。

監修:栄養士 三浦朝子



主菜

鶏大根 (鶏肉と大根の煮物)

元気になる
食事法のポイント

 ごはんを
主食にする



<材料・4人分> 1人分 128kcal 塩分0.8g

鶏もも肉	200g	だし汁	300ml
大根	240g	A	砂糖 小さじ2(6g)
にんじん	40g		酒 小さじ3(15g)
こんにゃく	80g		みりん 小さじ2(12g)
油	適宜		醤油 小さじ4(24g)

作り方

- ① 大根は1cmの厚さのいちよう切り、にんじんは乱切り、こんにゃくはスプーンでちぎる。
- ② 鶏肉は一口大の大きさに切り、酒(分量外)をふって軽くもんでおく。(※臭みを抜く)
- ③ フライパンに油を引き、中火で鶏肉を焼く。両面に焼き色がついたら、①を入れて炒める。全体に油が回ったらだし汁を加える。
- ④ 煮立ったらアクを取り、Aの調味料を加える。具材に火が通ったら火を止め、器に盛り付ける

調理のワンポイント♪

- ・大根葉があれば、ゆでて盛りつけ時に彩りとして添えても良いと思います
- ・だしは温かい状態でOKです

監修:管理栄養士 今井さと

主食

さつまいもごはん

元気になる
食事法のポイント

 生命力が強い
食材を選ぶ

 素材を生かす
調理を工夫する



<材料・4人分> 1人分 300kcal 塩分1.0g

米	2合(300g)	しょう油糀	大さじ2
水	2合分量	青ねぎ	少量
さつまいも	中1本(200g)		(仕上げ用)

作り方

- ① さつまいもは小さめの角切りにし、水にさらす。その間に米をとぐ。
- ② さつまいもをざるにあげ、水気を切る。
- ③ 炊飯器の釜の中に、米と水(2合の目盛りまで入れる)、しょう油糀を入れて軽く混ぜ、さつまいもを加え、炊く。
- ④ 炊き上がったら、さつまいもがつぶれないよう、しゃもじでふんわりと混ぜ、茶碗に盛る。
- ⑤ 刻んだ青ねぎを飾る。

監修:栄養士 三浦朝子

大根なます

副菜

元気になる
食事法のポイント

 生命力が強い
食材を選ぶ

 素材を生かす
調理を工夫する



<材料・4人分> 1人分 26kcal 塩分0.1g

大根	140g	A	砂糖	小さじ2(6g)
にんじん	20g		酢	小さじ3(15ml)
塩	少々		水	小さじ4(20ml)
			細切り昆布	4g
			すりごま	大さじ1(8g)

作り方

- ① 大根、にんじんをやや太めのせん切り(千六本切り)にし、ボウルに入れて塩もみをする。少し置いておく。
- ② その間に、小鍋にAの調味料を入れて混ぜ合わせ、火にかける。砂糖が溶けたら火を止めて冷ます。(合わせ酢)
- ③ ①の大根、にんじんをサツと流水で洗い、水気をよく絞る。ボウルに戻し、②の合わせ酢と細切り昆布、すりごまを加えて混ぜ合わせ、器に盛りつける。

監修:管理栄養士 今井さと

副菜

揚げない大学いも

元気になる
食事法のポイント

 素材を生かす
調理を工夫する



<材料・2人分> 1人分 263kcal 塩分0.4g

さつまいも	大1本(約200g)	砂糖	小さじ3(9g)
砂糖	大さじ2(18g)		醤油
油	大さじ2(24g)	黒ごま	適宜

作り方

- ① さつまいもは一口大の乱切りにし、10分ほど水にさらす。その後、水気をキッチンペーパーでふき取る。
- ② フライパンに、さつまいも、砂糖、油を入れて火にかけて、ふたをして中火で軟らかくなるまで蒸し焼きにする。
(※時々さつまいもを箸でひっくり返す)
- ③ 砂糖、醤油を加え、全体を混ぜ合わせたら火を止める。
- ④ 器に盛り、黒ごまをふる。

監修:管理栄養士 玉村圭子、中川宏美

柿入りにんじんサラダ

元気になる
食事法のポイント

 生命力が強い
食材を選ぶ

柿がなくても
作れます



<材料・2人分> 1人分 45kcal 塩分0.6g

にんじん	中1本(150g)	オリーブ油	小さじ1/2(2g)
柿	1個(130g)		調味酢
ゆず	1/2個	塩、こしょう	少々
(またはレモン)			

作り方 *冷蔵庫で2~3日保存可能です

- ① にんじんはせん切り、柿は皮をむき拍子木切りにする。ゆずは果汁を絞り、皿に取っておく。
- ② ボウルににんじんを入れた後、ゆずの皮をすりおろして加える。
- ③ ①のゆず果汁と調味料を混ぜ合わせ、柿と一緒に②に入れて全体を混ぜたあと、漬ける。冷蔵庫で20~30分おき、味をなじませる。器に盛りつける。

監修:管理栄養士 玉村圭子、中川宏美

副菜

ひじきの煮物

元気になる
食事法のポイント



生命力が強い
食材を選ぶ



素材を生かす
調理を工夫する



(作りやすい分量)

<材料・小鉢6つ分> 小鉢1つ:90kcal 塩分1.0g

乾燥ひじき	20g	ごま油	大さじ1(12g)
油揚げ	1枚(50g)	砂糖	大さじ1(9g)
にんじん	1/2本(50g)	醤油	大さじ2(36g)
ごぼう	1/4本(20g)	本みりん	大さじ2(36g)
干し椎茸	2~3枚(10g)	椎茸戻し汁	150ml

作り方

- ① ひじきは水で戻し、軽く洗いザルにあげる。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、干し椎茸は水で戻す。
- ② にんじん、ごぼう、干し椎茸、油揚げをせん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を引き、にんじん・ごぼうを1~2分中火で炒め、ひじき・干し椎茸・油揚げを加え、更に1~2分ほど炒める。
- ④ 調味料をすべて加えて弱火にし、落としふたをする。
- ⑤ 汁気が無くなったら火を止め、器に盛りつける。

監修:栄養士 三浦朝子

かぼちゃの ポタージュスープ

汁物

元気になる
食事法のポイント



素材を生かす
調理を工夫する



<材料・2人分> 1人分 88kcal 塩分1.5g

かぼちゃ	100g	無調整豆乳	120ml
たまねぎ	60g	塩、こしょう	適宜
水	100ml		
塩糍	大さじ1弱		

作り方

- ① かぼちゃは種を取り、皮をむいて一口大に切る。たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に水と塩糍を入れて混ぜた後、①を入れて中火にかける。沸騰したら落としふたをし、かぼちゃが軟らかくなるまで弱火で煮る。
- ③ 火からおろし、ミキサーにかけるか、こし器で裏ごしし、ペースト状にする。
- ④ 鍋に戻して豆乳を加え、弱火にかける。塩こしょうで味をととのえ、器に入れる。

監修:管理栄養士 玉村圭子、中川宏美