

## 暑い夏を乗り切るささっとお手軽スタミナレシピ

1/6



疲れが溜まりやすい夏には、疲労回復に役立つビタミンB群や抵抗力を高めるビタミンAなどの豊富なビタミン類を摂ることが大切です。ビタミンB群やビタミンAだけでなく、カルシウム、鉄分、DHA・EPAなどを摂れる栄養価の高いうなぎをメインに、夏野菜をしっかり摂れる献立です。また、汁ごと使える缶詰や冷凍野菜を活用することで、便利なだけでなく、栄養豊富で味も凝縮しているので、炊き込みご飯や炒め物の味にコクを出すことができます。

なお、完成写真はイメージです。



### よりよい POINT

- ✓ 炊飯器で手間いらず
- ✓ 下ごしらえ簡単
- ✓ 時短
- ✓ 缶詰・冷凍野菜・市販のお惣菜活用
- ✓ 洗い物カット

### 献立

- ▶ 主食 鮭缶といんげんの炊き込みご飯
- ▶ 主菜 うなぎとグリル野菜の炒め物
- ▶ 副菜 ピーマンのポテサラ焼き
- ▶ 汁物 はんぺんのすまし汁

レシピは全て2人分です

#### 1人当たり

総エネルギー	677kcal
たんぱく質	29.6g
食塩相当量	3.1g

## 暑い夏を乗り切るささっとお手軽スタミナレシピ

2/6

### 👉 主食 鮭缶といんげんの炊き込みご飯

#### 材料 (2人分)

米	1 合
鮭缶	1 缶 (90g)
冷凍いんげん	50g
※長ければ食べやすい長さに切る	
バター	10g
顆粒コンソメ	小さじ 1
刻みねぎ (お好み)	適宜

#### 🕒 調理時間

5分<sup>※</sup>

#### 1人当たり

エネルギー	374kcal
たんぱく質	13.1g
食塩相当量	1.0g
※炊飯時間含まず	



- 冷凍いんげんを使うことで、調理の時間短縮や洗い物を削減！（冷凍いんげんは凍ったまま手で簡単に折ることができる）
- 具材を入れ、炊飯器のスイッチを押すだけの簡単レシピ！

### 作り方

- 炊飯器に米と1合の目盛りまで水（分量外）を入れ、刻みねぎ以外の材料を全て加えて軽く混ぜ合わせ、通常通り炊飯する。

冷凍いんげんは凍ったまま調理することで、いんげんの栄養成分を余すところなく摂れる！  
鮭缶は汁ごと使うことで、カルシウムやその他の豊富な栄養成分を余すところなく摂れる！



- 炊き上がったら軽くかき混ぜて器に盛り付け、刻みねぎを散らす。



## 暑い夏を乗り切るささっとお手軽スタミナレシピ

3/6

### 👉 主菜 うなぎとグリル野菜の炒め物

#### 材料 (2人分)

うなぎの蒲焼き	1/2 尾 (100g)
冷凍グリル野菜	150g
<b>A</b> 酒	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/2
サラダ油	小さじ 1



調理時間

8分

#### 1人当たり

エネルギー	202kcal
たんぱく質	12.8g
食塩相当量	0.9g



- 1袋にまとまった冷凍野菜を使うことで、調理の時間短縮や洗い物を削減！
- うなぎの蒲焼きは市販品を使うことで、一から作る手間が省け時短に！

### 作り方

1 うなぎを食べやすい大きさに切る。



2 フライパンにサラダ油を熱して冷凍グリル野菜を凍ったまま入れ、中火で2分炒める。



3 2にうなぎとAを加えて2分ほど炒め合わせ、器に盛り付ける。



## 暑い夏を乗り切るささっとお手軽スタミナレシピ

4/6

### 副菜 ピーマンのポテサラ焼き

#### 材料 (2人分)

ピーマン	2 個
ポテトサラダ (市販のお惣菜)	150g
パン粉 (生・乾燥どちらでも可)	適量
乾燥パセリ (お好み)	適宜

#### 調理時間

13分

#### 1人当たり

エネルギー	80kcal
エネルギー	2.2g
食塩相当量	0.5g



- ポテトサラダは市販のお惣菜を使うことで、一から作る手間が省け時短に！

### 作り方

- ピーマンを縦に半分に切って種を取り除き、ポテトサラダを上のにのせてパン粉をかける。

ピーマンの種は包丁又はスプーンでも簡単にくり抜ける



- アルミホイルを敷いた天板に 1 をのせてオーブントースターで 10 分焼き、パセリを散らす。

表面が焦げそうな場合は、上から軽くアルミホイルを被せる



## 暑い夏を乗り切るささっとお手軽スタミナレシピ

5/6

### 汁物 はんぺんのすまし汁

材料 (2人分)

調理時間

5分

はんぺん	20g
ブロッコリースプラウト	20g
<b>A</b> だし汁	400ml
酒	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 1/2
塩	少々

1人当たり

エネルギー	21kcal
たんぱく質	1.5g
食塩相当量	0.7g



- はんぺんは手でちぎって、包丁やまな板などの洗い物を削減！
- ブロッコリースプラウトはキッチンばさみで切って、包丁やまな板などの洗い物を削減！
- 小鍋1つで調理できる！

### 作り方

- 鍋に **A** を入れて軽く煮立て、手でちぎったはんぺんと、キッチンばさみで根元を切り落としたブロッコリースプラウトを加える。



- 1 を中火で 2 分ほど煮たら器に盛る。



## 暑い夏を乗り切るささっとお手軽スタミナレシピ

6/6



### 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

この献立は魚類が多く、大豆製品や免疫力を高める効果のあるβ-グルカンを豊富に含むきのこ類が少ない献立です。朝食や昼食には納豆や味噌汁などの大豆製品、肉類ときのか類を中心にするとうまいでしょう。

#### 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))

### ➔ 夏のレシピ



不足しがちなたんぱく質をたっぷり！  
夏バテ予防レシピ

レシピを見る ▶



レンジでラクうま！ちゃんとごはん

レシピを見る ▶

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