毎日の食を通じて、健康で充実した生活を楽しんでいただくために

# Enjoy Life だより

エンジョイライフ

2026年11月号

今月のテーマ

## あったか鍋を楽しもう

寒くなる11月は鍋がおいしい季節。
具材や味を変えて、毎日の食卓を楽しみましょう。







マミーマートホームページにてレシピ紹介中！

# あったか鍋を楽しもう！

寒くなる11月は、温かい鍋が恋しくなる季節ですね。具材や味の組み合わせで楽しみ方は無限大！
忙しい日にもぴったりの手作り鍋つゆをご紹介します。




レシピ考案
デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生


## 具材で○○を摂ろう！

### 緑黄色野菜を摂ろう！



子どもに人気の洋風鍋
**トマト鍋**



**鍋つゆ**

カットトマト缶 1/2缶、水 400ml、コンソメ(顆粒) 小さじ1と1/2、砂糖 小さじ1、塩 ひとつまみ、にんにく(みじん切り)1片分、オリーブ油 小さじ1
※オリーブ油でにんにくを炒めてから残りの材料を加える。

**オススメ食材**：鶏肉、ウインナー、海老、チーズ、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、エリンギ、ぶなしめじ



市販のルウで簡単に
**カレー鍋**



**鍋つゆ**

カレールウ 60ｇ(3かけ)、水 500ml、和風だし(顆粒) 小さじ1/2、しょうゆ 小さじ1、みりん 大さじ1/2

**オススメ食材**：豚肉、鶏肉、ウインナー、チーズ、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、エリンギ、ぶなしめじ

### 食物繊維を摂ろう！



卵につけて食べても◎
**すき焼き風鍋**

**鍋つゆ**

水300ml、しょうゆ 大さじ2、みりん 大さじ2、酒 大さじ1、砂糖 大さじ1

**オススメ食材**：牛肉、豆腐、白滝、春菊、長ねぎ、ごぼう、人参、椎茸、えのき茸



※レシピは2人分です

## 鍋つゆで○○を摂ろう！

### 発酵食品を摂ろう！



魚介との相性抜群
**味噌鍋**



**鍋つゆ**

水 400ml、味噌 大さじ1と1/2、酒 大さじ1、みりん 大さじ1、和風だし(顆粒)小さじ1

**オススメ食材**：鮭、鱈、ホタテ、豆腐、油揚げ、こんにゃく、キャベツ、大根、人参、長ねぎ、椎茸



辛みがクセになる
**キムチ鍋**



**鍋つゆ**

白菜キムチ 100g、水 400ml、酒 小さじ2、みりん 小さじ2、味噌 大さじ1、和風だし(顆粒) 小さじ1/2、ごま油 小さじ1
※ごま油で豚バラ、キムチを炒めてから残りの材料を入れる

**オススメ食材**：豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用)、豆腐、ニラ、もやし、長ねぎ、ぶなしめじ、えのき茸

### 大豆イソフラボンを摂ろう！



まろやかな味わい
**ごま豆乳鍋**

**鍋つゆ**

豆乳(無調整) 200ml、水 200ml、めんつゆ(3倍希釈) 60ml、すりごま 大さじ2




**オススメ食材**：豚肉(しゃぶしゃぶ用)、鶏つくね、豆腐、白菜、長ねぎ、水菜、ぶなしめじ



※写真はイメージです

1人分 エネルギー 231kcal
1人分 食塩相当量 2.0g
1人分 食物繊維 5.3g
※日本食品標準成分表　2021年版(八訂)の栄養成分値を参考

## 秋の味覚！健康鍋レシピ

鮭の強い抗酸化成分アスタキサンチンとビタミンD、きのこの食物繊維とβ-グルカン、味噌の発酵パワーも加わった、腸内環境を整える体に嬉しい一品です。

コクとうま味が詰まった秋の鍋

## 秋鮭ときのこの濃厚味噌バター鍋

**材料(3人分)**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 生秋鮭 | 2切れ | 和風だし汁 | 600ml |
| 塩 | 少々 | A 味噌 | 大さじ3 |
| 薄力粉 | 小さじ2 | A 酒 | 大さじ2 |
| 舞茸 | 80g | A みりん | 大さじ1 |
| エリンギ | 80g | A 醤油 | 小さじ1 |
| ぶなしめじ | 50g | A おろし生姜 | 小さじ1/2 |
| 白菜 | 1/8個(200g) | A おろしにんにく | 小さじ1/2 |
| 長ねぎ | 1本(100g) | バター | 20g |
| 木綿豆腐 | 200g | ブラックペッパー | 適量 |

1. 秋鮭は一口大に切り、塩をふって5分ほど置き、余分な水分をふき取って薄く薄力粉をまぶします。
2. ぶなしめじは石づきを取り除いてほぐし、舞茸は手でほぐします。エリンギは3mm幅の薄切りにします。白菜と豆腐は一口大、長ねぎは斜め切りにします。
3. 鍋にだし汁と混ぜ合わせたAを入れて混ぜ合わせ、1と2を入れて火が通るまで煮込みます。
4. 仕上げにバターを中央にのせ、溶かしながらいただきます。お好みでブラックペッパーを振ってください。

**ココがPOINT!**

バターは煮込まず最後にのせることで、芳醇な香りが引き立ちます。
〆はラーメンやご飯と粉チーズを加えて「リゾット」にもなります。

マミーマートホームページにて さらにもう1品 紹介中！

冷え対策にぴったり 豚肉と根菜のおろし生姜鍋





※写真はイメージです

1人分 エネルギー 489kcal / 1人分 食塩相当量 0.4g

※日本食品標準成分表 2021年版(八訂)の栄養成分値を参考

健康が気になる方へ **減塩レシピ**

手羽元は肉の中でもうま味成分であるイノシン酸を多く含み、塩を加えなくても十分に美味しく仕上がります。さらに、高温でカリッと焼いた皮目の香ばしさと、食べる直前にかけるレモンの酸味が、物足りなさをカバーしてくれます。

スパイスの刺激と香りのインパクトで減塩

## 手羽元と彩り野菜のスパイスグリル

**材料(2人分)**

- 手羽元 …… 8本
- A
  - カレー粉 …… 大さじ1
  - おろしにんにく …… 小さじ1
  - おろし生姜 …… 小さじ1
  - オリーブ油 …… 大さじ1と1/2
  - ガラムマサラ …… 小さじ1/2
- パプリカ(赤・黄) …… 各1/2個(各50g)
- ズッキーニ …… 1/2本(100g)
- オリーブ油 …… 少々
- ブラックペッパー …… 少々
- レモン(くし形切り) …… 1/8個

1. 手羽元は骨に沿って両側に深く切り込みを入れます。
2. ポリ袋に手羽元とAを入れ、よく揉み込んで15～30分置きます。
3. パプリカは一口大に切り、ズッキーニは1cm幅の輪切りにし、オリーブ油を全体に絡めておきます。
4. 耐熱容器に2と3を彩りよく並べ、200℃に予熱したオーブンで20～25分、香ばしい焼き色がつくまで焼き上げます。
5. 仕上げにブラックペッパーをたっぷり振り、レモンを絞ります。

**ココがPOINT!**

手羽元は骨に沿って切り込みを入れることで、火通りが良くなり、食べやすくなります。



※写真はイメージです

1人分 エネルギー 866kcal / 1人分 食塩相当量 1.9g / 1人分 鉄 3.7mg

※日本食品標準成分表 2021年版(八訂)の栄養成分値を参考

親子でつくろう! **キッズ向けレシピ**

豚肉とほうれん草は、成長期に欠かせないたんぱく質と鉄分をしっかり補給できます。トッピングのピザ用チーズでカルシウムもカバーし、成長をサポートします。

チーズがとろける栄養満点ドライカレー

## 豚肉とほうれん草のチーズドライカレー

**材料(2人分)**

- 温かいご飯 …… 2膳分(300g)
- 豚ひき肉 …… 150g
- ほうれん草 …… 1/3束(70g)
- エリンギ …… 30g
- さつまいも …… 30g
- A
  - トマトケチャップ …… 大さじ2
  - ウスターソース …… 小さじ2
  - カレー粉 …… 小さじ1
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々
- ごま油 …… 小さじ1
- ピザ用チーズ …… 40g

1. ほうれん草は沸騰したお湯で茹でて水気を絞り、みじん切りにします。エリンギとさつまいもは粗めのみじん切りにし、さつまいもは電子レンジ(500W)で1分ほど加熱します。
2. フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を炒めます。色が変わったら1を加えて炒め合わせます。
3. 野菜がしんなりしたら、水大さじ2(分量外)とAを入れて軽く煮て、塩とこしょうで味を調えます。
4. 皿にごはんを盛り付け、3のドライカレーをかけてピザ用チーズを上にのせます。ラップをかけずに電子レンジ(500W)で1分10秒ほど加熱してチーズを溶かします。

**ココがPOINT!**

ほうれん草やさつまいも、エリンギは細かくみじん切りにして豚ひき肉と一緒に炒めることで、野菜が苦手なお子様でも野菜の存在感を抑えて食べやすくなります。



※写真はイメージです

1人分 エネルギー 132kcal / 1人分 食塩相当量 0.5g / 1人分 糖質 12.5g

※日本食品標準成分表 2021年版(八訂)の栄養成分値を参考

ちょっと工夫で! **糖質オフレシピ**

砂糖やマヨネーズを使わず、水切り豆腐と粉チーズの濃厚な和え衣に置き換えることで、通常のフルーツサラダと比較して糖質を50%以下にカットでき、さらにたんぱく質も補給できます。

通常のフルーツサラダ 糖質 27.5g → さつまいもとりんごの白和えの場合 12.5g (15gオフ!)

素材の甘みを活かした濃厚和風白和え

## さつまいもとりんごの白和え

**材料(2人分)**

- さつまいも …… 50g
- りんご …… 1/4個(60g)
- レモン汁 …… 小さじ1/2
- 木綿豆腐 …… 200g
- A
  - ねりごま(白) …… 小さじ1
  - 粉チーズ …… 小さじ1
  - 薄口醤油 …… 小さじ1/2
  - 塩 …… 少々

1. さつまいもは皮つきのまま1cm角に切り、竹串が通るまで茹でて粗熱をとります。りんごは皮つきのまま1cm角に切り、レモン汁をサッと絡めておきます。
2. 木綿豆腐はペーパータオルで包み、電子レンジ(500W)で3分半加熱してしっかりと水気をきります。
3. ボウルに2を崩しながら入れ、泡立て器で滑らかになるまで混ぜます。Aを加えてダマがなくなるまでよく混ぜ合わせます。
4. 3に1のさつまいもとりんごを加え、全体を優しく和えます。

**ココがPOINT!**

豆腐の水気をしっかり切り、ねりごまと粉チーズを混ぜ合わせることで、クリームチーズのような濃厚で満足感のある和え衣に仕上がります。

# 教えて！ヘルシーコンシェルジュQ&A

**Q 冬になると毎年冷えが気になります。温かい飲み物を飲むようにしていますが、食事ではどのようなことを意識するとよいですか？**

A 11月に入ってすっかり寒くなりましたね。
冷えが気になるときは、**毎日の食事を見直して**みましょう。

にんじん、ごぼう、れんこんなどの**根菜類**や、味噌、納豆などの**発酵食品**を取り入れてみましょう。
また、いつもの食事に**生姜**や**ねぎ**、**にんにく**などを加えるのもおすすめです。生姜はチューブタイプを使えばみそ汁やスープに、ねぎやにんにくも刻んで炒め物に加えるだけで手軽にプラスできます。

肉、魚、卵、大豆製品などの**たんぱく質**も意識して摂りましょう。
たんぱく質は筋肉や体をつくる材料になるほか、**食事をしたときに熱を生み出す働き**もあります。

特に**朝食**は、**睡眠中に下がった体温を上げる**ためにも大切です！
忙しい朝は、納豆ご飯に卵や具だくさんのみそ汁を添えるなど、手軽な組み合わせでも◎

朝・昼・夕の3食を基本に、無理なく続けられる食習慣を心がけましょう♪

コンシェルジュおススメ！ **“豚肉のスンドゥブ鍋”** ぜひつくってみてくださいね♪ レシピはこちらから

**Q ダイエット中のおやつでいつも悩みます。小腹がすいたときは何を食べたらよいですか？**

A 間食は、**栄養**や**エネルギー量**を意識して選びましょう♪
おすすめは、無糖ヨーグルトやチーズ、無塩の素焼きナッツなど。**ナッツは10～15ｇ程度**を目安に。

甘いものが欲しいときは、砂糖不使用の寒天ゼリーもおすすめです！
焼き芋やドライフルーツ、こんにゃくゼリーも選択肢になりますが、**糖質やエネルギー量に注意が必要**です。

血糖値が気になる方は、甘いジュースや清涼飲料水よりも**お茶や水**を選び、
甘いおやつは**小分けの商品**を活用しましょう。袋から直接食べずにお皿に取り分け、
だらだら食べずに時間と量を決めることも大切です。
また、ドライフルーツよりも**生の果物**を選ぶのもおすすめです。

食事の量や内容とのバランスも考えながら、自分に合った間食を上手に取り入れましょう♪

## ヘルシーコンシェルジュ おすすめ商品

YUDAミルク㈱
**プレミアム湯田ヨーグルト**




**もっちりとした食感と濃厚な味わい**が特徴です。
プレーンと加糖がありますが、私はプレーンがお気に入り♪
**酸味が少なく、そのまま食べやすい**んです。果物やナッツを添えたり、
パフェに使ったり、水切りヨーグルトの代わりに使うことも。
水切りする手間がなく、デザート作りにも便利です♪
ヨーグルトは、**たんぱく質やカルシウムを含む乳製品**。
「健康のため」と頑張るより、おいしく食べながら毎日の食事に
取り入れています！

