

／＼ ドラ飯レシピ ／＼

ドライバーのための健康レシピ集



公益社団法人 秋田県トラック協会

レシピ監修・協力 聖霊女子短期大学

全国健康保険協会秋田支部

トラックは食べ物、日用品、洋服、文房具、電子機器など、私たちの生活に不可欠ないろいろなモノを運んでいます。

また地震などの災害時にはいち早く支援物資を届けることができ、非常時でも重要な役割を担っています。

しかし、秋田県で働くトラックドライバーは全国と比べると、血圧や脂質など生活習慣病リスク保有者の割合が高く、生活習慣の改善が課題となっています。

今回、職業柄、外食が多くなりがちなドライバーの皆さんが健康で元気に働ける環境を整えるため、栄養学を学ぶ学生の皆さんの協力の下、健康レシピを作成しました。

ご家庭でも簡単に作れる
レシピを目指しましたので、
ぜひお試しください！



公式マスコットキャラクター
「とらっくん」

目次

- 電子レンジで簡単調理
..... 「なすのわさびおろし和え」
- 炊飯器に入れるだけ
..... 「炊飯器カレー」
- うどんと冷凍食材を使った
..... 「濃厚豆乳カルボナーラ」
- トマトジュースで簡単味付け
..... 「とまとじゅーすパエリア」
- じゃがいも使わず糖質オフ！
... 「ヨーグルトとおからパウダーのポテサラ風」
- シンプルな味付けで塩分抑制
..... 「鮭のホイル焼き」



1 ピリッとさわやか! なすのわさびおろし和え



栄養価

エネルギー	49kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	2.3g
炭水化物	7.9g
食物繊維	2.9g
食塩相当量	0.5g
カリウム	351mg

2 材料を切っただけ! 炊飯器カレー



栄養価

(茶碗1杯分のご飯+カレー)

エネルギー	635kcal
たんぱく質	29.7g
脂質	22.7g
炭水化物	87.0g
食物繊維	7.9g
食塩相当量	2.3g
カリウム	972mg
鉄	2.6mg

3 冷凍うどんの濃厚豆乳カルボナーラ



栄養価

エネルギー	583kcal
たんぱく質	44.8g
脂質	22.1g
炭水化物	57.5g
食物繊維	5.4g
食塩相当量	2.1g
鉄	4.5mg

材料 (1人分)

なす … 100 g

ごま油 … 2 g

大根 … 50 g

A { しょうが … 3 g
おろししょうが … 1 g
練りわさび … 1 g

- 1 なすはヘタを切り除き、ごま油を絡め、1本ずつラップで包む。
- 2 1を電子レンジ500Wで4分加熱し、水に浸す。
- 3 大根は皮をむき、すりおろしたら水気を絞る。
- 4 すりおろした大根と**A**を混ぜ、1cmの厚さに切ったなすと和える。



**電子レンジを使って、
野菜を手軽に摂取!**

材料 (1人分)

鶏ひき肉 … 125 g

玉ねぎ … 50 g

にんじん … 40 g

なす … 25 g

エリンギ … 20 g

トマト缶 (カット) … 100 g

カレールー … 1 かけ

はちみつ … 5 g

塩コショウ … 少々

- 1 玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 にんじん、なす、エリンギは1cmの角切りにする。
- 3 材料をすべて炊飯器にいれ、炊飯する。

**鶏ひき肉は豚ひき肉、
野菜はなんでも代用OK!
塩分を取りすぎることなく
野菜も多く食べれます**

材料 (1人分)

冷凍うどん … 1 玉

冷凍鮭 (またはベーコン)

冷凍野菜 (ブロッコリー)

冷凍きのこ

ニンニクチューブ … 0.5 g (約1cm)

オリーブオイル … 1 g

薄力粉 … 5 g

A { 豆乳 … 200ml
粉チーズ … 15 g
コンソメ … 1.5 g
卵 … 1 個

黒コショウ … 少々

- 1 ニンニクをオリーブオイルでさっと炒めたら、鮭、野菜、きのこを加えて中火で加熱する。
- 2 1に火が通ったら薄力粉を絡めておく。
- 3 2に**A**を加えて、とろみが出るまで混ぜながら煮詰める。
- 4 冷凍うどんを電子レンジで解凍したら皿に盛り、3のソースをかけコショウを振る。

たんぱく質たっぷり!



4 簡単味付け!とまとじゃーすパエリア



栄養価

エネルギー	688kcal
たんぱく質	22g
脂質	8.6g
炭水化物	137g
食物繊維	6.9g
食塩相当量	2.0g

5 ヨーグルトとおからパウダーのポテサラ風



栄養価

エネルギー	185kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	13.5g
炭水化物	6.5g
食物繊維	3.4g
食塩相当量	0.9g

6 塩分控えめ! 鮭のホイル焼き



栄養価

エネルギー	147kcal
たんぱく質	21.6g
脂質	3.8g
炭水化物	6.3g
食物繊維	2.0g
食塩相当量	0.5g
鉄	4.5mg

材料（1人分）

お米 … 150 g
トマトジュース … 200ml
ピーマン … 1 個
もやし … 1/4 袋
玉ねぎ … 1/4 個
しめじ … 1/4 袋
手羽先 … 1 本
キムチ … 20 g
チーズ … 20 g
コンソメ顆粒 … 2 g
塩コショウ … 少々

- 1 野菜は一口大に切って、手羽先は焼く。
- 2 野菜は炒めて、お米を加え、キムチ、トマトジュースを入れて混ぜる。
- 3 2の上に焼いた手羽先をのせてふたをし、中火にかけ煮立ったら弱火にして15分加熱する。
- 4 火を止め、チーズをのせて再度弱火で3分加熱したら、火を止めて5分蒸らす。

**血圧調整や抗酸化作用、
免疫向上作用が期待できます！**



材料（1人分）

プレーンヨーグルト … 30 g
おからパウダー … 10 g
卵 … 1/2 個
きゅうり … 15 g
ハム … 15 g
ツナ … 15 g
マヨネーズ … 5 g
塩コショウ … 少々

- 1 お湯を沸かし、卵を茹でる（10～13分）。
- 2 きゅうりは輪切り、ハムは短冊に切って、ツナは油を切っておく。
- 3 ボウルにヨーグルトとおからパウダーを入れ、よく混ぜて少し置く。
- 4 3に材料を加えて混ぜ、マヨネーズ、塩コショウで味を調える。

**じゃがいも不使用で糖質70%オフ！
おからパウダーで食物繊維とたんぱく質◎
食感を変えたい人は、ヨーグルトで調整！**

材料（1人分）

鮭 … 90 g（一切れ）
えのき … 50 g
にんにくスライス … 2 枚
酒 … 大さじ 1
こしょう … ひとつまみ
レモン … お好み

- 1 広げたアルミホイルにえのき、鮭、にんにくの順でのせる。
- 2 酒、こしょうをかけ、しっかりと包む。
- 3 フライパンに2と水50mlを入れて、中火で15分加熱する。
- 4 アルミホイルを開いて、お好みでレモンをかける。

**こしょうとレモンだけの味付けて
塩分控えめなホイル焼きが完成！**

