、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

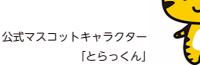
レシピ監修・協力 聖霊女子短期大学 全国健康保険協会秋田支部 トラックは食べ物、日用品、洋服、文房具、電子機器など、私たちの生活に不可欠ないるいるなモノを運んでいます。

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!



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」



41 ピリッときわやか!なすのわきびおろし和え



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

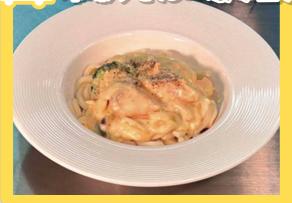
4 2 材料を切って入れるだけ!炊飯器カレー



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 紩 2.6mg

13 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 … 100g ごま油 … 2g

大根 … 50 g

しょうが … 3g

おろししょうが … 1g

練りわさび … 1g

- 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。
- 🛂 大根は皮をむき、すりおろしたら水気を絞る。
- L すりおろした大根と▲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、 野菜を手軽に接取!

材料(1人分)

鶏ひき肉 … 125g

玉ねぎ … 50g

にんじん ··· 40 g

なす … 25 g

エリンギ … 20g

トマト缶 (カット) ··· 100g

カレールー … 1 かけ

はちみつ …5g

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。
- 🔁 材料をすべて炊飯器にいれ、炊飯する。

鶏なき肉は豚なき肉、 野糞はなんでも代用OK! 塩分を取りすぎることなく 野糞を多く食べれます

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 1 c m)

オリーブオイル … 1g

薄力粉 … 5 g

豆乳 ··· 200ml

粉チーズ ··· 15 g

コンソメ ··· 1.5 g 卵 … 1 個

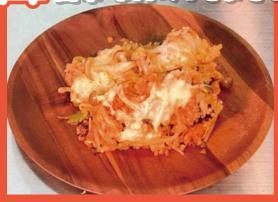
黒コショウ … 少々

- コ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△を加えて、とろみが出るまで混ぜながら 煮詰める。
- 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! 〇



4 簡単味付け!とまとじゅーすパエリア



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

45 ヨーゲ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

147kcal
21.6g
3.8g
6.3g
2.0g
0.5g
4.5m g

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 … 2g

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。
- 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 … 5g

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、ヨーゲルトで調整!

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

- 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。
- □ アルミホイルを開いて、お好みでレモンをかける。

こしょうとしそンだけの味付けて塩分権人めなホイル焼きが完成!

