

管理栄養士監修

栄養満点 おにぎりレシピ



栄養満点なおにぎりで しっかり健康管理



体調が悪くて、疲れていて食欲がない……

お菓子や栄養ドリンクが食事の代わりになってしまっている……

今日は料理をしたくない……

毎日ちゃんとした食事をとろうと思っていても、難しいときもあるのではないのでしょうか。

そんなときに提案したいのが「おにぎり」です。ごはんに食材をプラスすることで手軽に栄養を摂ることができます。食材を工夫するだけでバランスよく栄養が摂れるため、食が細くなってきた高齢の方や、忙しくて食事を疎かにしがちな社会人、またこどものおやつにもおすすめです。

今回ご提案するおにぎりのレシピは、分量が2人前+α。

+αの分は冷凍保存をして、食欲がないときやちゃんとした食事をすることが難しいとき、料理をするのがおつくうなとき、こどものおやつなどの場面で役立てて頂ければと思います。

※主菜や副菜は2人前の分量になります。

ちょっとした工夫で、手軽に栄養を摂り、健康管理をしていきましょう！



冷凍おにぎりの解凍方法

冷凍したおにぎりは電子レンジで解凍します。

今回紹介するおにぎりの加熱目安は500Wで1分半～2分。焼きのりなどは食べる前に巻くのがおすすめです。

冷凍したおにぎりの自然解凍はNG。ぼそぼそとしたおにぎりになってしまい、おいしく食べられなくなってしまいます。

また、冷凍したおにぎりの賞味期限は約1ヶ月。冷凍保存したいときに共通して言えることですが、素手で調理するよりも手袋などを着けて調理した方が雑菌が繁殖しにくく、長持ちします。

フリーザーバッグなどに入れ、作った日付を書いておき、おいしく食べるとき期を逃さないようにしましょう！



たんぱく質が摂れるおにぎり&副菜



**韓国風そぼろおにぎりと
ピーマンと豆腐の塩昆布和え**

→ 4p

ミネラルが摂れるおにぎり&副菜



**牡蠣とクレソンのおにぎりと
鶏肉とイチジクのサラダ**

→ 5p

食物繊維が摂れるおにぎり&副菜



**枝豆と塩昆布のおにぎりと
トマトときのこのレモンソテー**

→ 6p

カルシウムが摂れるおにぎり&副菜



**桜えびと小松菜のおにぎりと
きくらげ入りピクルス**

→ 7p

必須脂肪酸が摂れるおにぎり&副菜



**風味豊かなさば缶焼きおにぎりと
ゴーヤのくるみ和え**

→ 8p

食欲増進おにぎり&副菜



**カレー風味のタコおにぎりと
トマトとたまごの甘酢炒め**

→ 9p

スタミナがつくおにぎり&副菜



**ツナのピリ辛玄米おにぎり
とさっぱり冷汁**

→ 10p

5 大栄養素が摂れるおにぎりセット



**焼きとうもろこしのおにぎり
夏野菜と豚肉のケチャップ炒め**

→ 11p



動物性と植物性のダブルたんぱく質が摂れる！

ビタミンC、ビタミンB6が豊富な食品をうまく組み合わせる事で効率よく吸収できるメニュー

(監修) 川崎クリニック 管理栄養士 上田 也実, 上妻 麻衣

韓国風そぼろおにぎりと ピーマンと豆腐の塩昆布和え

たんぱく質が
摂れる
おにぎり & 副菜

1人前あたり	
エネルギー	: 560kcal
たんぱく質	: 27.6g
脂質	: 17.4g
糖質	: 70.5g
食物繊維	: 6.5g
塩分	: 2.2g

■ 材料(おにぎり8個分)

■ 米飯	2合	■ いくごま	小さじ4	■ コチュジャン	大さじ1弱
■ 鶏ひき肉	340g	■ 焼き肉のタレ	52g		※お好みで調整して下さい
■ 冷凍枝豆	40g	■ 酒	大さじ2	■ 焼きのり	8枚

つくり方

- ① ひき肉、酒をボウルに入れよく混ぜ、ラップをし電子レンジで加熱する(目安:500W2分半)
- ② ①の加熱後、ひき肉をだまにならないようにほぐす。再度ラップをし、1分程度加熱する
- ③ ②に焼き肉のタレ、コチュジャンを加え、よく混ぜる
- ④ ③に米飯、解凍した冷凍枝豆、いくごまを入れ、混ぜ合わせる
- ⑤ おにぎりにし、焼きのりを巻く



■ 材料(副菜2人前)

■ ピーマン	2個	■ 木綿豆腐	1/2丁(150g)	■ しょうゆ	小さじ1
■ パプリカ(赤)	1/3個(30g)	■ 塩昆布	3g	■ にんにく	小さじ1.5
■ パプリカ(黄)	1/3個(30g)	■ みりん	小さじ2/3	■ ごま油	小さじ1/2

つくり方

- ① ピーマン、パプリカ2種類は2mm程度の細切りにする
- ② ピーマン、パプリカは皿に入れラップをはり、電子レンジで2分半～3分加熱する
- ③ ②を加熱後、余分な水分は捨てる
- ④ 豆腐は1cm角くらいのさいの目切りにする。キッチンペーパーでつつみ、水切りする
- ⑤ ボウルにすべての調味料、具材を入れ和える





必須微量ミネラルである亜鉛の一日必要量の 1/3 が摂れる!

動物性たんぱく質とビタミンC たっぶりの

サラダをプラスして吸収率 UP!

(監修) 川崎幸クリニック 管理栄養士 宮崎 恵美子

牡蠣とクレソンのおにぎりと 鶏肉とイチジクのサラダ

ミネラルが
摂れる
おにぎり & 副菜

1人前あたり	
エネルギー:	580kcal
たんぱく質:	28.0g
脂質:	20.2g
糖質:	71.5g
食物繊維:	5.6g
塩分:	2.8g

■ 材料(おにぎり8個分)

- 米飯 2合 クレソンの葉 60g (2袋分)
- 牡蠣のオイル漬 195g (固形分) 塩 5g
- ※燻製のものだと香りが良い 黒コショウ 適量

つくり方

- ① 牡蠣の缶詰のオイルを切る
- ② クレソンの葉は粗みじん切りにする
- ③ 米飯に塩を混ぜる
- ④ さらに牡蠣、クレソン、多めの黒コショウを加え、混ぜ合わせたらおにぎりをつくる



■ 材料(副菜2人前)

- 鶏もも肉 1/2枚 (130g) イチジク 2個 ★塩 1g
- 塩 1g くるみ 10g ★黒コショウ 適量
- 油 適量 ★バルサミコ酢 小さじ2
- ルッコラ 60g ★はちみつ 小さじ1
- ベビーリーフ 60g ★オリーブ油 小さじ2

つくり方

- ① ルッコラは食べやすい大きさ、イチジクは皮を剥いてくし型に切る
- ② くるみはトースターで軽く加熱し、粗く刻む
- ③ ボウルに★を入れて混ぜ、ドレッシングをつくる
- ④ 鶏もも肉を一口大に切って両面に塩を振り、油をひいたフライパンで弱火で両面を焼く
- ⑤ ボウルにベビーリーフ、ルッコラ、イチジクを入れ、ドレッシングを加えてさっと混ぜる
- ⑥ 器に盛り、鶏もも肉、くるみを散らす





1日に必要な食物繊維の1/3が摂れる
食物繊維が豊富で、低カロリーなメニュー!

(監修) 川崎幸病院 管理栄養士 有馬 紫穂華

枝豆と塩昆布のおにぎり とトマトときのこのレモンソテー

食物繊維が
摂れる
おにぎり & 副菜

1人前あたり	
エネルギー	: 356kcal
たんぱく質	: 9.4g
脂質	: 4.1g
糖質	: 77.4g
食物繊維	: 9.4g
塩分	: 1.9g

材料(おにぎり8個分)

- 米飯 2合
- 塩昆布 20g
- 冷凍枝豆 50g

作り方

- ① 冷凍枝豆は解凍しておく
- ② 米飯に塩昆布・解凍した冷凍枝豆を混ぜておにぎりをつくる



材料(副菜2人前)

- ミニトマト 5個
- 生シイタケ 4個
- えのき 170g(大1袋)
- レモン汁 小さじ1
- 塩コショウ 小さじ2/3
- サラダ油 小さじ1弱

作り方

- ① シイタケは洗っていしづきを除き6等分、えのきは3~4cm程度に切る
- ② ミニトマトは1/2の大きさに切る
- ③ 油をひいたフライパンで①を焼き、火が通ったら②を入れて炒める
- ④ レモン汁、塩コショウで味を整える



カルシウム 243mg
ビタミンD 24μg



カルシウムの多い桜えび、小松菜

カルシウムの吸収を助けるビタミンDの多いきくらげを使ったレシピ

カルシウムとビタミンDが効率よく摂れ、丈夫な骨作りをサポート

(監修) 川崎幸病院 管理栄養士 石坂 貴子

桜えびと小松菜のおにぎりときくらげ入りピクルス

カルシウムが
摂れる
おにぎり & 副菜

1人前あたり
エネルギー：417kcal
たんぱく質：10.1g
脂質：9.4g
糖質：73.2g
食物繊維：6.9g
塩分：2.9g

■ 材料(おにぎり8個分)

■ 米飯	2 合	■ ごま油	大さじ 2	■ 揚げ玉	大さじ 2
■ 桜えび(ゆで)	60g	■ めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ 3.5		
■ 小松菜	200g	■ いらごま	大さじ 1		

つくり方

- ① 小松菜を小口切りにする
- ② フライパンを熱して、ごま油を入れ、①を炒める
- ③ ある程度小松菜に火が通ったら桜えびを入れて軽く炒める
- ④ ③にめんつゆを入れ、汁気がなくなるまで炒め、火からおろす
- ⑤ ボウルに、米飯、④、揚げ玉、いらごまを入れてよく混ぜ、おにぎりをつくる



■ 材料(副菜2人前)

■ きくらげ(乾燥)	5g	★水	150ml	★とうがらし	1 本
■ きゅうり	100g	★酢	150ml	★粒コショウ	20 粒
■ パプリカ(赤)	40g	★塩	小さじ 1	★ローリエ	1 枚
■ パプリカ(黄)	40g	★砂糖	30g		

つくり方

- ① 乾燥きくらげを表示通り戻し、一口サイズに切る
- ② きゅうり、赤黄パプリカをそれぞれ乱切りにする
- ③ ★をすべて鍋に入れ、ひと煮立ちさせ、ピクルス液をつくる
- ④ 保存袋(容器)に、カットした材料、③を流し入れる
- ⑤ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で半日以上おく





さば缶フル活用！焼きおにぎりの香ばしさが食欲をそそる

しその風味のさっぱりした風味で食べやすく、魚の缶詰が苦手な人にもおすすめ！

動脈硬化予防に効果のあるω-3系脂肪酸が手軽に摂れるおにぎり

(監修) 川崎幸病院 管理栄養士 佐野 真由子

風味豊かなさば缶焼きおにぎりと ゴーヤのくるみ和え

必須脂肪酸が摂れる
おにぎり & 副菜

1人前あたり
エネルギー：489kcal
たんぱく質：14.4g
脂質：18.1g
糖質：65.2g
食物繊維：4.9g
塩分：1.3g

■ 材料(おにぎり8個分)

- | | | | | | |
|----------------|-----------|-------|------|--------------|-----------|
| ■ 米飯 | 2合 | しその葉 | 10枚 | ★アマニ油 | 大さじ1と小さじ1 |
| ■ さばの味噌煮缶(固形量) | 140g | 白いりごま | 大さじ1 | ★さばの味噌煮缶(煮汁) | 大さじ2 |
| ■ さばの味噌煮缶(煮汁) | 大さじ1と小さじ1 | | | ★しょうゆ | 小さじ2 |

作り方 ① さばの味噌煮缶は身と煮汁をあらかじめ分けて身をほぐし、しその葉は細切りにする

※さばの味噌煮缶はお好みで骨ごと使用してもOKです

② 米飯に①のさばの身と煮汁、しその葉、白いりごまを加えて混ぜ、おにぎりをつくる

③ ★の材料を混ぜて、②のおにぎりの片面に塗る

④ 最後に白いりごま(分量外)を振りかけ、表面に軽く焦げ目がつくまでトースターで焼く



■ 材料(副菜2人前)

- | | | | |
|--------|------|----|------|
| ■ ゴーヤ | 100g | 砂糖 | 小さじ1 |
| ■ くるみ | 20g | | |
| ■ しょうゆ | 小さじ1 | | |



作り方 ① ゴーヤは縦半分に切り、種とわたをとり、薄切りにする

② ゴーヤを分量外の塩で軽くもみ、沸騰したお湯で1分程度茹でる

③ くるみはすり鉢で細かくすりつぶす、もしくはフードプロセッサーなどで細かく砕く

④ ③にしょうゆと砂糖を加え、よく混ぜたら、水気をよく切った①のゴーヤを加えて和える

カレー粉を使って食欲増進!

甘酢の酸味は唾液分泌を促すため食欲がないときにおすすめです



(監修) 川崎クリニック 管理栄養士 上田 也実, 上妻 麻衣

カレー風味のタコおにぎりと トマトとたまごの甘酢炒め

パテしているときに!
食欲増進
おにぎり & 副菜

1人前あたり
エネルギー: 552kcal
たんぱく質: 26.1g
脂質: 16.2g
糖質: 73.6g
食物繊維: 5.3g
塩分: 2.1g

■ 材料(おにぎり8個分)

■ 米飯	2合	カレー粉	大さじ1	バター	20g
■ ゆでタコ	200g	顆粒だし	小さじ3弱		
■ かいわれ	120g	コショウ	少々		

- つくり方
- ① ゆでタコを1cm程の大きさ、かいわれは2cm程の大きさに切る
 - ② 米飯に①と調味料すべてを入れ、混ぜ合わせて、おにぎりをつくる



■ 材料(副菜2人前)

■ たまご	3個	みょうが	2個	★酢	大さじ1.5
■ ミニトマト	8個	サラダ油	小さじ2	★砂糖	大さじ1
■ 豆苗	70g	★ケチャップ	大さじ1	★鶏ガラスープの素	小さじ1/2

- つくり方
- ① ミニトマトは半分、豆苗は3cm、みょうがは千切りに切る
 - ② ★の調味料を混ぜておく
 - ③ フライパンを熱して、油をひき、①の野菜を軽く炒める
 - ④ ③にときたまごを加えて半熟のスクランブルエッグ状に仕上げる
 - ⑤ ④に★の調味料を加え、軽く炒める





スタミナをつけるのに大切な鉄、ビタミン B1 が簡単に摂れる

火を使わずに作れるメニュー

食欲がないときは宮崎県の冷や汁風におにぎりを汁物に崩して食べても good です

ビタミン B1 0.3mg
鉄分 3.5mg

(監修) 川崎幸病院 管理栄養士 森山 奈緒子

ツナのピリ辛玄米おにぎりと さっぱり冷汁

疲れているときにこそ食べたい
おにぎり & 汁物

1人前あたり
エネルギー：507kcal
たんぱく質：8.0g
脂質：20.8g
糖質：58.6g
食物繊維：6.1g
塩分：2.9g

材料(おにぎり 8個分)

- 玄米 2合 柚子胡椒 小さじ 2
- ツナ(油漬け) 140g(2缶)
- 塩昆布 10g

つくり方 ① ツナの油を軽く切る

② 炊きあがった玄米に①と塩昆布、柚子胡椒をよく混ぜ合わせ、おにぎりをつくる



材料(副菜 2人前)

- 木綿豆腐 80g しその葉 2枚 鰹節 3g(1袋)
- きゅうり 50g 味噌 大さじ 1 水 250ml
- 塩 少々 練りごま 大さじ 1
- みょうが 1個 すりごま 大さじ 1

つくり方 ① 水に鰹節を入れる

② きゅうりは小口切りし、軽く塩もみする

③ みょうがは小口切り、しその葉は千切りにする

④ ①に味噌、練りごま、すりごまを溶かす

⑤ ④に②と③、豆腐を一口大に手で崩して入れる





カリウム 875mg
鉄 1.7mg
ビタミンC 53mg

しっかりした味付けと量で満足度高め！
カリウムや鉄、ビタミンCも摂れて
スポーツをしている子どもにもおすすめです

(監修)さいわい鶴見病院 管理栄養士 山本 良

焼きとうもろこしのおにぎり と夏野菜と豚肉のケチャップ炒め

5大栄養素が
摂れる
おにぎり & 副菜

1人前あたり
エネルギー：594cal
たんぱく質：27.7g
脂質：24.0g
糖質：73.5g
食物繊維：5.5g
塩分：3.0g

■ 材料(おにぎり8個分)

■ 米飯	2合	サラダ油	小さじ2
■ トウモロコシ	1本(150g)	しょうゆ	小さじ1弱
■ 塩	小さじ1/2	鰹節	9g(3袋)

つくり方

- ① トウモロコシをラップで包み、電子レンジで加熱する(目安：500W5分)
- ② トウモロコシの実を取り出す
- ③ フライパンを熱して、油をひき、②を炒め、塩を加える
- ④ フライパンの火を止め、しょうゆを加える
- ⑤ 米飯に④、鰹節、好んでフライパンに残った油も加え混ぜ合わせて、おにぎりをつくる



■ 材料(副菜2人前)

■ ズッキーニ	125g	豚小間肉	200g	料理酒	小さじ1
■ 茄子	40g	サラダ油	大さじ1	ケチャップ	大さじ3
■ 赤パプリカ	20g	しょうゆ	小さじ1		
■ 黄パプリカ	20g	コンソメ	小さじ1		

つくり方

- ① 野菜は乱切りにする
- ② フライパンを熱して、油をひき、豚肉を炒める
- ③ 茄子、パプリカ、ズッキーニの順に加え炒める
- ④ 調味料を加え、軽く炒める





病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる



ラインとインスタもチェックしてね!

