ＳＯＭＰＯケア
簡単！スマイルレシピ集
～免疫力アップ編～

ＳＯＭＰＯケアフーズ株式会社
栄養管理部
2025年10月更新

目次

■ごはんと麺

- なめたけとツナの炊き込みご飯・・・3
- 豆乳納豆うどん・・・4
- 納豆チーズドリア・・・5
- 納豆しらすごはん・・・6
- 冷凍ピラフでえび入り野菜チーズドリア風 ・・・7
- 豆乳インスタントラーメン・・・8

■魚のメイン料理

- 簡単！カット野菜で鮭のホイル焼き・・・9
- サバ缶のトマト煮込み・・・10

■サブおかず

- 豆乳茶碗蒸し・・・11
- きのこあんかけ・・・12
- 惣菜レバーの卵とじ・・・13
- しいたけのねぎ味噌チーズ焼き・・・14
- ほうれん草とトマトのツナ和え・・・15
- サバ缶で甘辛おぼろ・・・16
- サバ缶でリエット風・・・17

■デザート

- 練りごまきなこ牛乳・・・18
- バナナきな粉ヨーグルト・・・19
- ココアプリン・・・20

◇ＳＯＭＰＯケア管理栄養士からの
ワンポイントアドバイス　・・・21～26

なめたけとツナの炊き込みご飯

1人分の栄養価
エネルギー　270kcal
たんぱく質　7.7g

材料（6人分）

米	3合
なめたけ瓶詰め	1瓶（約120g）
ツナ缶	1缶（約80g）
人参	5cm（約50g）

作り方

① 米をとぎ、通常の水加減にする。

② 人参は千切りにする。

③ ①に②の人参となめたけ瓶詰、ツナ缶を入れる。

④ ③を軽く混ぜ合わせて、浸水せずに炊飯する。

⑤ 炊き上がったらよく混ぜて、しばらく蒸らして完成。

POINT

- ツナ缶を入れて、たんぱく質も摂れる
- 家庭に長期保存できる、瓶詰・缶詰を使用
- 残ったら小分けして、冷凍できます！

豆乳納豆うどん

材料（１人分）

ゆでうどん	230g（1パック）
★めんつゆ（3倍濃縮）	30ml
★豆乳	90ml
納豆	50g（1パック）
お好みの薬味 ねぎ、大葉、かつお節など	適量

作り方

① うどんは茹で、ざるにあげて流水にさらす。

② ★を混ぜて豆乳つゆを作る。

③ 納豆はよく混ぜておく。

④ うどんを器に盛り、麺の上に②、③をかける。

⑤お好みの薬味（ねぎ、大葉、かつお節など）をのせるて完成。

1人分の栄養価
エネルギー　400kcal
たんぱく質　17g

POINT

- たんぱく質豊富な大豆製品と発酵食品の納豆を組み合わせて免疫力ＵＰ！
- 豆乳つゆで納豆の臭みが軽減。苦手な方も◎

納豆チーズドリア

1人分の栄養価
エネルギー　500kcal
たんぱく質　　25g

材料（1人分）

ご飯	お茶碗1杯(150g)
サバ缶(水煮)	1/4缶
納豆	1パック
とろけるチーズ	1枚
オリーブオイル	少々

作り方

① グラタン皿にオリーブオイルを塗り、ご飯を入れる。

② 軽く汁をきったサバ缶をご飯の上にのせる。

③ 納豆(付属のたれやからしをまぜたもの)をサバの上にかける。

④ チーズをのせる。

⑤ 200℃のオーブンで約5分焼いたら完成。

POINT

- サバには、動脈硬化や心筋梗塞を予防する抗酸化作用が期待できます！
- 納豆でたんぱく質を摂ることができます

納豆しらすごはん

材料（1人分）	
ご飯	お茶碗1杯(150g)
卵	1個
納豆（たれ・からし付）	1パック
しらす	10ｇ
ごま油	小さじ1
小ねぎ（小口切り）	5ｇ

作り方

① 卵は卵白と卵黄に分ける。

② 納豆に付属のタレやからし、卵白を入れて
よく混ぜる。

③ 茶碗にご飯入れ、ご飯の上に②をかける。

④ 真ん中に卵黄をのせ、まわりにしらすと小ねぎをちらし、ごま油をかけて完成。

POINT

- 納豆に卵としらすを混ぜることで、たんぱく質だけでなく、ビタミンＡやＤも摂れます！
- とにかく簡単！卵白と納豆をしっかり混ぜるとフワフワに仕上がります。

冷凍ピラフでえび入り野菜チーズドリア風

材料（1人分）	
冷凍ピラフ	1/２袋
むきえび	30g
冷凍野菜 （ブロッコリー）	30g
ピザソース	30g
とろけるチーズ	20g

作り方

① 冷凍ピラフの上にむきえび、冷凍野菜をのせて、ラップをせずに電子レンジで600ワットで5分間加熱。

② ①の上にピザソースを全体にかけ、とろけるチーズをちらして再び電子レンジで1分30秒加熱し完成。

1人分の栄養価
エネルギー　533kcal
たんぱく質　19g

POINT

- **エネルギー豊富な「冷凍ピラフ」＆たんぱく質豊富な「魚介類」＆プロバイオティクスの「チーズ」＆プレバイオティクスの「冷凍野菜」で栄養満点！**

豆乳インスタントラーメン

材料（1人分）	
豆乳	200ml
水	300ml
インスタントラーメン（塩）	1袋
冷凍ほうれん草	20g
焼き豚	1枚
ゆで卵	1個

作り方

① 鍋に分量の水を入れて沸騰させる。

② ①に麺を入れ、　少し麺がほぐれてきたら豆乳を加え、再び沸騰したら火を止めて付属の調味料（半分）を加える。

③ 解凍した冷凍ほうれん草、焼き豚、ゆで卵をトッピングし、完成。

1人分の栄養価
エネルギー　663kcal
たんぱく質　27g

POINT

- 水に豆乳を加えることで、たんぱく質ＵＰ！
- インスタントラーメンの付属の調味料を半分にすることで、汁の栄養も余さず摂れます！

簡単！カット野菜で鮭のホイル焼き

1人分の栄養価
エネルギー　213kcal
たんぱく質　22g

材料（1人分）

鮭	1切
スライスチーズ	1/2枚
野菜炒め用カット野菜	1/2袋（100g位）
ミニトマト	2個
★マヨネーズ	小さじ1程度
★味噌	小さじ2程度

作り方

① カット野菜とミニトマトを洗う。

② 大きめに切ったアルミホイルに鮭→チーズ
→カット野菜・トマトの順に重ねていく。

③ ★の調味料を野菜の上にかけ、アルミホイルを閉じて、フライパンに並べる。

④ フライパンに水を1cm程度周りに注ぎ、蓋をして弱～中火で10分程度蒸し焼きし完成。

POINT

- 鮭はたんぱく質、ビタミンD豊富＋マヨネーズで吸収UP
- 発酵食品（チーズ・味噌）＋野菜類で免疫力UP
- 包丁使わず作れます。冷凍野菜やきのこを使ってもGOOD

サバ缶のトマト煮込み

材料（2人分）	
サバ缶（水煮）	1缶
野菜(なんでも)	好きなだけ
オリーブオイル	大さじ1
コンソメ	1個
トマト缶	1缶
ケチャップ	大さじ1

作り方

① 野菜（今回は玉ねぎ、人参、じゃが芋、キャベツ等）を一口大にカットし、オリーブオイルで炒める。

② ①にトマト缶、サバ缶(汁ごと)を加えて煮る。

③ 野菜が軟らかくなったら、ケチャップ、コンソメを加える。

④ 塩コショウ(分量外)で味を整えて完成。

1人分の栄養価
エネルギー　370kcal
たんぱく質　25g

POINT

- サバ缶を汁ごと使うことで、汁に溶け出ている栄養も余さず摂れます！
- サバ以外にも他の魚でもアレンジ自在、時短メニュー◎

豆乳茶碗蒸し

1人分の栄養価
エネルギー　207kcal
たんぱく質　14.4g

材料（１～２人分）

調整豆乳	200cc
卵	1個
白だし	小さじ1

作り方

① 蒸し器の準備をする。

② ボールに材料全て入れてよくかき混ぜる。

③ 濾し器などを使って濾す。

④ 器に注ぎ、蒸し器に入れて7分間蒸して完成。

POINT

- 植物性と動物性たんぱく質やビタミンDが摂れます。
- 「きのこあんかけ」をかけると食物繊維をとることが出来ます！

きのこあんかけ

材料（１人分）	
生しいたけ	1/4個
えのきだけ	適量
水	40ml
だしの素	小さじ1/8
★しょうゆ	小さじ1/4
★みりん	小さじ1/8
★すりおろししょうが	小さじ1/8
●片栗粉	小さじ1/4
●水	小さじ1/4

作り方

① 鍋に水とだしの素を入れて火にかけ沸騰させます。

② 沸騰したら生しいたけとえのきだけを①に入れてしんなりするまで煮込む。

③ ②に★を入れて煮込む。

④ ●で水溶き片栗粉を作る。

⑤ ③を沸騰させ、水溶き片栗粉を入れとろみがついたら完成。

POINT

- 茶碗蒸しや揚げ出し豆腐などにかけて◎
- 色々なきのこを入れて、ビタミンDや食物繊維をとることが出来ます！

惣菜レバーの卵とじ

材料（1人分）	
★市販惣菜のレバー甘辛煮	2個（20g）
しめじ	30g
★水	50ml
★砂糖	小さじ1/2杯
★醤油	小さじ1杯
卵	1個

作り方

① しめじの石づきを切り、ほぐす。卵を溶く。

② ほぐしたしめじと★すべてを鍋に入れ、
しめじがしんなりするまで炒める。

③ 溶き卵を回し入れ、蓋をして1分半加熱し、
卵に火が通ったら完成。

1人分の栄養価
エネルギー　121kcal
たんぱく質　9.9g

POINT

- レバーは粘膜の乾燥や細菌の感染を防ぐ、ビタミンAを豊富に含みます！
- しめじや卵を加えて、ビタミンDも一緒に摂りましょう。

しいたけのねぎ味噌チーズ焼き

1人分の栄養価
エネルギー　54kcal
たんぱく質　5ｇ

材料（２人分）

しいたけ	4個
小ねぎ	1本（5g）
かつお節	小1パック（2～5ｇ）
味噌	小さじ１
とろけるチーズ	20g

作り方

① しいたけは汚れを落とし、石づきをとる。

② 小ねぎは小口切り、石づきはみじん切りにする。

③ 味噌に②とかつお節を混ぜ合わせる。

④ しいたけに③を塗り、とろけるチーズをのせる。

⑤ オーブントースターで8分程度、しいたけに火が通り、チーズが溶けるまで焼いたら完成。

POINT

- しいたけ×かつお節でうま味の相乗効果！
- お好みでしょう油やポン酢等お好きな調味料でもお試しください！

ほうれん草とトマトのツナ和え

1人分の栄養価
エネルギー　70kcal
たんぱく質　8g

材料（1人分）

冷凍ほうれん草	1/4袋(50g)
トマト	1個
ツナ缶(ノンオイル)	1/2缶
しょう油	小さじ1
オリーブオイル	少々

作り方

① 冷凍ほうれん草をお皿に入れ、500Wで
2分半(600W2分)加熱し、冷ましておく。

②トマトを食べやすい大きさに切る。

③ ①と②、その他の材料を混ぜ合わせ完成。

POINT

- ツナ缶でたんぱく質も摂ることができます。
- トマトとオリーブオイルを一緒に摂ることで、抗酸化作用がＵＰ！

サバ缶で甘辛おぼろ

1人分の栄養価
エネルギー　126kcal
たんぱく質　11g
※ご飯含まず

材料（2人分）	
サバ缶（水煮）	1/2缶
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2
醤油	大さじ1

作り方

① サバ缶を汁ごと鍋に入れ、調味料を加える

② 火にかけ、そぼろ状になるまで炒る

③ 水気が飛んだら完成。
※味付けはご家庭の味に調整してください

POINT

- 骨ごと食べられるためカルシウムやビタミンD豊富！
- 子供も食べやすい甘辛い味付けです。
- 砂糖と醤油でサバの臭いが気になりません。

サバ缶でリエット風

1人分の栄養価
エネルギー　132kcal
たんぱく質　11g
※バケット含まず

材料（2人分）

サバ缶（水煮）	1/2缶
玉ねぎ(みじん切り)	20g
オリーブオイル	大さじ1/2
レモン汁	大さじ2
にんにくチューブ	小さじ1/3

作り方

① サバ缶の水気を切り皮を取り除き、スプーンでつぶしておく。

② 玉ねぎをオリーブオイルで炒めて、冷ます。

③ ①に②を加え、レモン汁、にんにくを入れてよく混ぜる。

④ 塩コショウ(分量外)、お好みでハーブを加えて味を調えて完成。
※ハーブはサバの臭い消しにも有効です。「タイム」や「ディル」が合います。

POINT
- サバはビタミンDや血栓予防に効果的なEPAが豊富です！
- 缶詰を使うことでミキサーいらず。
- ヨーグルトやクリームチーズを混ぜても◎

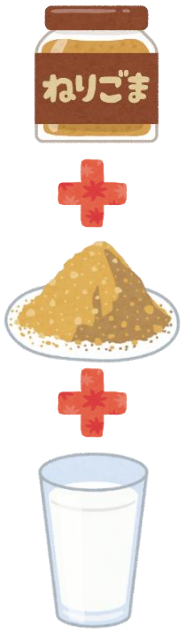
練りごまきなこ牛乳

材料（2人分）	
練りごま	20g
きなこ	26g
砂糖	大さじ1
牛乳	200ml

作り方

① グラスに練りごま、きなこ、砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。

② 牛乳を少しずつ加えてかき混ぜ、全体によく合わせる。



1人分の栄養価
エネルギー　208kcal
たんぱく質　10g

POINT

- しっかり混ぜ合わせことがポイント！
- ビタミンＢ6やセレン・亜鉛などの微量元素を含む、練りごまを加えることで栄養バランスＵＰ！

バナナきな粉ヨーグルト

1人分の栄養価
エネルギー　151kcal
たんぱく質　81g

材料（１人分）	
お好みのヨーグルト	100g
バナナ	1/2本
きな粉	大さじ1

作り方

① お好みのヨーグルトを用意する。

② バナナを食べやすい大きさにカットする。

③ 器にヨーグルト、バナナを盛りつけきな粉をかけて完成。

POINT

- ヨーグルト（プロバイオティクス）×バナナ（プレバイオティクス）＝シンバイオティクスで免疫ＵＰ！
- 善玉菌のエサになるオリゴ糖をかければ、腸内環境の改善にも◎

ココアプリン

材料（2人分）	
ココア	大さじ2
砂糖	大さじ2
牛乳	300g
粉ゼラチン	1P(5g)

作り方

① 鍋に牛乳と砂糖を入れて火にかけ、沸騰直前まで温め、砂糖を溶かす。

② 火を止め、ココアと粉ゼラチンを入れて、軽くとろみがつくまでよく混ぜて溶かす。

③ あら熱をとってから器に入れる。

④ 冷蔵庫で冷やし固める

1人分の栄養価
エネルギー　90kcal
たんぱく質　2.5g

POINT

- 牛乳でしっかりとたんぱく質をとることができます。
- 牛乳はココアと一緒に摂ることで、カルシウムの吸収率がさらにUP！

ＳＯＭＰＯケアの管理栄養士から
ワンポイントアドバイス

バランスの良い食事で免疫力をアップ！

感染症に負けないための体力づくりには、体に必要なエネルギーやたんぱく質、ビタミンやミネラルなどの栄養素をバランス良く摂り、免疫力をアップすることが大切です。

1. エネルギーをしっかり摂りましょう

1日に必要なエネルギーの目安	理想体重※1×25～30※2（kcal） ★身長が160cmの場合の計算例 1.6×1.6×22×30＝1,690kcal

※１　理想体重・・身長(m)×身長(m)×22
※２　風邪などの症状が認められる場合や身体をよく動かす場合は27～30（kcal）が望ましい

Gomes F,et al: ESPEN guideline on nutritional support for polymorbid internal medicine patients. Clin Nutr

2. たんぱく質をしっかり摂りましょう

1日に必要なたんぱく質の目安	体重×1.0～1.2（g） 筋たんぱくの合成を促進するために BCAAやグルタミンを摂取しましょう。

多く含む食材	BCAA （分岐鎖アミノ酸）	マグロの赤身、カツオ、鶏肉、牛肉、卵 牛乳など
	グルタミン	サケ、マグロ、牛肉、鶏肉、大豆など

- 発熱など体内で炎症が生じている場合、身体から著しいエネルギーとたんぱくが消費されることが報告されています。

リハビリテーション栄養ポケットガイド　㈱クリニコ
新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の治療と予防に関する栄養学的提言　（一社）日本臨床栄養代謝学会

3. 脂質をしっかり摂りましょう

1日に必要な脂質の目安	1日の摂取エネルギーの20～25％

- 免疫を上げるために、魚油、シソ油、エゴマ油に多く含まれるオメガ3系脂肪酸を推奨する報告もあります。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の治療と予防に関する栄養学的提言　（一社）日本臨床栄養代謝学会

4. 微量栄養素をしっかり摂りましょう

意識して摂りたい微量栄養素・微量元素	ビタミンA※1、D※2、B6、B12 亜鉛、セレンなど

多く含む食材	※1 ビタミンA	ホウレン草やニンジン、春菊、肝油、レバー ウナギなど
	※2 ビタミンD	サケ、サンマ、イワシ、サバ、ブリ、マグロ、カジキなどの魚類 シイタケなどのキノコ類、牛乳、卵など

➢ ビタミンDの欠乏は、ウイルス感染症の発症に関与しているとの報告があります。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の治療と予防に関する栄養学的提言　（一社）日本臨床栄養代謝学会

5. シンバイオティクスで免疫力アップ

① 有用菌を届ける プロバイオティクス	② 有用菌を育てる プレバイオティクス食材
乳酸菌、納豆菌 ビフィズス菌など	オリゴ糖、水溶性食物繊維 不溶性食物繊維
ヨーグルト、納豆、味噌 ぬか漬けなどに多く含まれる	バナナ、海藻、果物、イモ類 野菜類、キノコ類などに多く 含まれる

①＋②が合わさり相乗効果をもたらす⇒**『シンバイオティクス』**

SUNSTAR　健康道場より一部抜粋