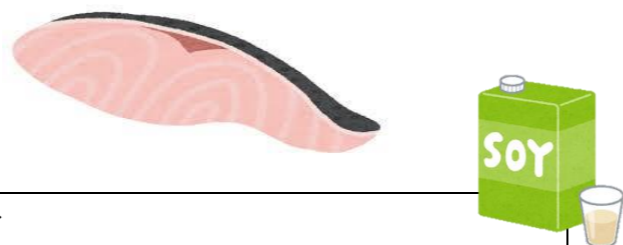


けんこうクッキング

令和2年1月24日、28日

～悪玉コレステロール減少メニュー～

ごはん



鯖の黒ごま豆乳ソースかけ

<材料4人分>		<作り方>	
鯖(60g)	4切れ	① 鯖に塩、酒を振りかけておく。 ② れんこんは皮をむいて2~3mmの薄切りにして水につけておく。 ③ 絹さやはすじを取り下ゆでしておく。 ④ 鍋にAの材料を入れ、弱火で2~3分煮立てる。こしょうを入れ、味をととのえて、黒ごま豆乳ソースを作る。 ⑤ フライパンを熱し、オリーブ油を入れ、①の魚と②のれんこんを入れ、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。 ⑥ 皿に、魚、れんこん、絹さやを盛り、④の黒ごま豆乳ソースをかける。	
塩	少々		
酒	少々		
れんこん	100g		
絹さや	40g		
オリーブ油	小さじ1		
A	ねりごま(黒)		40g
	豆乳		20ml
	塩		小さじ1/2
	水		100ml
こしょう	少々		

山芋おとし汁

<材料4人分>		<作り方>
大根	40g	① 大根、人参は皮をむいてちょう切り、あさつきは小口切り、まいたけは食べやすい大きさに切る。 ② 鶏ささみは、食べやすい大きさに切っておく。 ③ 大和芋は皮をむいてすりおろし、片栗粉と混ぜる。 ④ 鍋に分量の水を入、大根、人参を入れ火にかける。沸騰したら鶏肉を入れ、あくが出たら取り除き、野菜が柔らかくなるまで煮る。 ⑤ まいたけ、なめこ、みそを入れる。 ⑥ ③をスプーンで食べやすい大きさに落とし入れる。 ⑦ こしょうを入れ味をととのえ、あさつきをちらす。 ※鶏肉のうまみが出るのでだしを使わなくてもおいしく食べられるみそ汁です。
人参	20g	
あさつき	10g	
鶏ささみ肉	60g	
大和芋	120g	
片栗粉	20g	
まいたけ	40g	
なめこ	50g	
水	680cc	
みそ	28g	
こしょう	少々	



豆腐と野菜の和風サラダ

<材料4人分>		<作り方>	
絹ごし豆腐	200g	① 豆腐は水気を軽く切ってから、食べやすい大きさに切る。 ② ミニトマトはへたを取る。 ③ きゅうりは縦半分に切ってから、斜めのうす切りにする。 ④ レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。 ⑤ ワカメは水で戻し、お湯に通す。 ⑥ もやしは茹でて、ザルにあげて水気を切る。 ⑦ 器に野菜、ワカメ、豆腐、かつお節を彩りよくもりBの調味料を混ぜ合わせ、かけていただく。	
ミニトマト	120g		
きゅうり	60g		
レタス	60g		
カットワカメ	2.4g		
もやし	80g		
かつお節	4g		
B	砂糖		小さじ2
	塩		小さじ1/6
	酢		大さじ2
	しょうゆ	小さじ1	
	豆板醤	小さじ1/4	

一人分栄養量

料理名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
鯖の黒ごま豆乳ソースかけ	203	15	13.1	0.8
山芋おとし汁	91	6.3	0.7	0.9
豆腐と野菜の和風サラダ	59	4.5	1.7	1
ご飯100g (合計)	168 (521)	2.5 (28.3)	0.3 (15.8)	0 (2.7)
ご飯150g (合計)	252 (605)	3.8 (29.6)	0.5 (16)	0 (2.7)

コレステロール・中性脂肪改善法

- * 適切なエネルギー摂取量を知る・守る!
- * 食事時間を見直す。夕方食べるから夕食。夜食にならないように!
- * 甘い食べ物、飲み物は控えめに。
- * アルコールは適量まで。
- * 食物繊維をたっぷり摂ろう。
- * 肉、卵より魚(特に青背の魚がよい)や大豆製品を!
- * 迷わず禁煙しよう!