

血管さらさら(脂質異常症予防)教室 調理実習

～脂質を抑え、食物繊維たっぷりのヘルシーメニュー～

【主食】 ごはん

★一人 150g (米約1/2合 75g)

【主菜】 鯖の味噌煮缶となすの炒め物

☆材料	2人分
★鯖の味噌煮缶	160g
なす	160g
ピーマン	60g
にんじん	40g
★オリーブオイル	3g
しそ	2g (2枚)
生姜(おろし)	4g
七味唐辛子	0.02g (少々)

☆つくりかた

- ① なす、ピーマンは乱切りにし、なすは水につけて灰汁抜きをする。にんじん、しそは千切りにする。
- ② フライパンに油をひき、なすの皮目から焼き、にんじん、ピーマンの順番で炒める。
POINT! なすの皮目に油をまとい、火を通すことで、紫色が鮮やかになります。
- ③ 野菜に火が通ったら、鯖缶を入れ、少しほぐしながら炒め、おろし生姜としそを入れ、炒める。
POINT! 鯖をほぐし過ぎしまうと、食べ応えがなくなってしまいます。
- ④ お皿に盛り付け、お好みで七味唐辛子をつける。

【副菜】 きのこのネバネバ和え

☆材料	2人分
ぶなしめじ	80g
えのきたけ	80g
オクラ	40g
★ちくわ	30g
かつお節	2g
しょうゆ	8g

☆つくりかた

- ① ぶなしめじは石づきを取り、ほぐす。えのきたけは石づきを取り、2cm幅に切る。オクラはヘタとヘタの周り(ガク)の硬い部分を面取りするように削り取る。ちくわは、斜め5ミリ幅に切る。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したところに①のオクラを入れ、1分半茹で水につけ粗熱をとる。②のオクラを茹でた鍋で、①のきのこを2分茹で、ザルにあげ粗熱をとる。
- ③ ②のオクラを1センチ幅に輪切りをする。
- ④ 食べる直前に、全ての食材を合わせて、盛り付ける。

* 調理のポイント * レシピ内の★が今回のポイント食材です!

- ①主食をごはんに ⇒ “ごはん”は塩分ゼロ
- ②鯖缶に含まれる多価不飽和脂肪酸 ⇒ DHA、EPAなど。中性脂肪を減らす働き
オリーブオイルに含まれる脂肪酸(オレイン酸) ⇒ LDLコレステロール・中性脂肪を減らす働き
- ③きのこや野菜で食物繊維をしっかりと ⇒ 脂肪の吸収を抑え、血糖値の急激な上昇を防ぎます
- ④バナナ ⇒ 抗酸化作用があり、血管の老化・酸化を防ぎ、血中の中性脂肪値の上昇を和らげる
- ⑤野菜は一日350gが目安です。今回は230g(小鉢3つ分)でした。量の感覚を覚えよう!

【その他】 バナナヨーグルト

☆材料 2人分
 ★ヨーグルト 160g
 バナナ 80g

☆つくりかた

- ① バナナは輪切りにする
- ② お皿にヨーグルトと①のバナナを入れ盛り付ける。

1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
ごはん	234	3	0.3	5	0.0
鯖の味噌煮缶となすの炒め物	209	14	11.5	192	1.0
きのこのネバネバ和え	52	4.3	0.4	22	0.9
バナナヨーグルト	82	2.9	2.3	98	0.1
合 計	577	24.2	14.5	317	2

※鯖の味噌煮缶の商品によって、食塩相当量が前後することがあります。

P : F : C = 16.8% : 22.6% : 60.6%

綾瀬市こども家庭センター