

## コレ捨て対策！ ～高コレステロール予防の食事～



主食	ごはん
主菜	鯖缶の小松菜たっぷり春巻き
副菜（汁物）	かぶの味噌汁
副菜	春菊のピーナッツ和え
副菜	豆腐 DE ぷりんりんごのコンポート添え

エネルギー 656 kcal 塩分 2.5g

令和5年1月26日(木)

## コシ捨て対策！ ～高コレステロール予防の食事～

<b>本日の献立</b>	エネルギー656kcal	塩分2.5g
・主食	ごはん	
・主菜	鯖缶の小松菜たっぷり春巻き	
・副菜(汁物)	かぶの味噌汁	
・副菜	春菊のピーナッツ和え	
・副菜(デザート)	豆腐DEぱりんりんごのコンポート添え	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

### 主菜 鯖缶の小松菜たっぷり春巻き

DHA たっぷりで血液サラサラ

＜材料＞2人分	エネルギー275kcal	塩分1.0g	
鯖缶(みそ煮)	1缶	レモン(くし形切)	1/6～1/4個
小松菜(小口切)	1袋	オリーブ油	小さじ2
椎茸(粗みじん)	4枚	※調味料が必要な場合＝酢醤油等で(塩分はその分プラスになります)	
春巻きの皮	6枚		

＜作り方＞

- 鍋に軽く水気をきった鯖缶と小松菜・椎茸を入れて、鯖をほぐしながら小松菜がしんなりするまで弱火で火を通し、汁気をとばす。
- ①が冷めたら、春巻きの皮6枚で等分に包む。
- フライパンに油を温め、②をこんがり焼く。
- 半分に切り、器に盛りつけてレモンを添える。

**Point** 鯖缶の汁は捨てずに、加熱中様子を見て汁で調整する。

### 主食 ごはん

＜材料＞4人分	エネルギー192kcal	塩分0g	
精白米	1合半	水	適量

＜作り方＞

- 研いだ米に分量の水を加えて30分浸水して、炊飯器で炊飯する。

## 副菜(汁物) かぶの味噌汁

ビタミン豊富な万能食材かぶの汁物

<材料>2人分		エネルギー	36kcal	塩分	1.0g
かぶ(根) (縦半分の厚切り)	中1個	油揚げ(油抜きし、縦半分の細切り)	1/3枚		
かぶ(葉) (小口切り)	少量	だし	300ml	弱	
しめじ(小房に分ける)	1/4パック	味噌		大さじ1	弱

<作り方>

① だしで具材を煮て、味噌を溶き入れる。

**Point** かぶの葉は時間差で加え、色鮮やかに仕上げると、なお良い。

## 副菜 春菊のピーナッツ和え

春菊のほろ苦さに甘味・香ばしさのハーモニー

<材料>2人分		エネルギー	63kcal	塩分	0.5g
春菊	150g	ピーナッツバター(加糖)	15g		
		A しょうゆ	小さじ1強		
		だし	大さじ1		

<作り方>

① 春菊は硬い茎を除き、手早くゆでて水にとり、冷ます。

② 水気をきり、食べやすい長さに切りそろえる。

③ よく混ぜ合わせたAで②を和える。

**Point** 春菊はゆで上げたら直ちに冷水にとり色よく仕上げる。水気をよくきる。

## 副菜(デザート) 豆腐DE ぷいんぷいんごのコンポート添え

口溶け滑らかコレ捨プリン<sup>ステ</sup>

<材料>2人分		エネルギー	90kcal	塩分	微量
絹豆腐	80g	りんご(紅玉)	1/6個		
豆乳	80ml	砂糖	小さじ2		
砂糖	小さじ2	レモン汁	小さじ1~2		
ゼラチン	1/2袋	シナモンパウダー(あれば)	少量		
水	大さじ1	黒蜜	小さじ2		

<作り方>

① 鍋に豆腐を入れて、泡だて器でクリーム状にし、豆乳・砂糖を順に加え、中火で加熱し沸々したら火をとめる。直ちにふやかしたゼラチンを加え溶けるまで混ぜる。

② 型に流し入れ、冷やし固める。

③ コンポートは耐熱容器にりんご・レモン汁・砂糖を絡めレンジで1~2分加熱する。

④ 器にぷりんを盛りつけ黒蜜をかけて、りんごを添える。

**Point** ゼラチンは火を止めてから加える為、よく混ぜて溶けたことを確認する。