

平成30年度ヘルシークッキング

脂質異常症を予防する食事に挑戦



主食	ごはん
主菜	ぶりの幽庵焼き
副菜（汁物）	切干大根と小松菜のみそ汁
副菜	蓮根とにんじんのなます
副菜（デザート）	豆乳ココアプリン

エネルギー 601kcal 塩分 2.5g

～脂質異常症を予防する食事に挑戦～

本日の献立	エネルギー601kcal	塩分 2.5g
・主食	ごはん	
・主菜	ぶりの幽庵焼き	
・副菜(汁物)	切干大根と小松菜のみそ汁	
・副菜	蓮根とにんじんのなます	
・副菜(デザート)	豆乳ココアプリン	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 ごはん

<材料> 4人分 エネルギー200kcal 塩分 0g
 半搗き米 1 合半 水 適量

<作り方>

- ① 研いだ米を炊飯釜にいれて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

主菜 ぶりの幽庵焼き

ゆずの酸味をいかして塩分控えめ

<材料> 4人分 エネルギー234kcal 塩分 1.1g
 ぶり 4切(320g)
 A { しょうゆ 大さじ1と1/2 まいたけ 150g
 みりん 大さじ1と1/2 ゆずの皮(千切り) 少量
 ゆず絞り汁 大さじ1

<作り方>

- ① オーブンは180度に予熱しておく。
- ② Aを混ぜ合わせ、ぶりを30分程つける。まいたけは石づきを除き子房にわかる。
- ③ オーブン皿にオーブンシートをしき汁気を切ったぶりと、まいたけをならべ15分程焼く。
- ④ 残ったつけ汁は鍋で煮詰め、最後ぶりにかけ、まいたけ、ゆずの皮を添える。

Point つけ汁は捨てずに煮詰めてかける。

副菜(汁物) 切干大根と小松菜のみそ汁

切干大根を汁物に活用

<材料> 4人分		エネルギー34kcal 塩分0.9g	
切干大根	20g	だし	2と1/2カップ
小松菜	100g	みそ	25g

<作り方>

- ① 切干大根は水で戻し、水気をしぼり2、3cm長さに切る。
小松菜も2、3cm長さに切る。
- ② 鍋に①をいれ4~5分煮立て、みそをとき入れ、再び煮立ったら火をとめる。

Point 小松菜は下ゆでなしで、そのまま調理。手間もかからず、栄養も逃げない。

副菜 蓮根とにんじんのなます

根菜を甘酢でさっぱり

<材料> 4人分		エネルギー53kcal 塩分0.5g	
蓮根	200g	A { 酢 さとう しお すりごま	大さじ2と2/3
にんじん	100g		大さじ1と1/3
			小さじ2/5
			小さじ2

<作り方>

- ① 蓮根はごく薄い輪切りにする。にんじんは千切りにする。
- ② にんじんは熱湯でさっとゆでザルにあげ、同じ湯に酢少量(分量外)をいれ蓮根を加えて5分ゆでザルにあげ、水気をきる。
- ③ ボールに②をいれ、Aを加えよくまぜて味をなじませる。
- ④ 器にもり、すりごまをふりかける。

Point 味がしみ込むように熱いうちに和える。

副菜(デザート) 豆乳ココアプリン

ココアパウダーで食物繊維・カカオポリフェノール摂取

<材料> 4人分		エネルギー80kcal 塩分0g	
ゼラチン	1/2袋(2.5g)	ココアパウダー	大さじ1
水	大さじ1	バナナ	1本
豆乳	1カップ		
さとう	30g		

<作り方>

- ① ゼラチンは分量の水にふりいれ、ふやかす。
- ② 鍋に豆乳、さとうをいれ、中火にかけ、ふつふつとなるまで温める。
そこに①のゼラチンを加えまぜとく。**Point** ゼラチンは沸騰させない。
- ③ ココアパウダーをボールにいれ、少量ずつ②を加え、その都度よくまぜ、最後に濾し器でこす。
- ④ 粗熱がとれたら器に流しいれ、冷やし固める。
- ⑤ バナナは輪切りにし、プリンに添える。