



～いつもの料理に一工夫！～

簡単！動脈硬化予防献立♪

★献立★

切干大根ときのこのお寿司

鮭と厚揚げのさっと煮

かぶのごま豆乳汁

ほうじ茶寒天生姜シロップかけ



★栄養価★

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
ごはん	252kcal	3.8g	0.4g	55.7g	0.4g	0.0g
寿司の具	104kcal	6.5g	3.8g	13.3g	3.3g	1.1g
さっと煮	102kcal	10.6g	4.7g	3.6g	0.9g	0.5g
豆乳汁	64kcal	3.8g	2.7g	6.7g	1.8g	0.8g
寒天	27kcal	0.0g	0.0g	7.4g	0.3g	0.0g
合計	549kcal	24.7g	11.6g	86.7g	6.7g	2.4g

◆◇ 切干大根ときのこのお寿司 ◆◇

食材	分量(6人分)	(1人分)	作り方
「米	390g	65g	①米は洗米して分量の水と出し昆布を入れて炊く。切干大根・干しいたけは水で戻しておく。塩昆布は粗みじんに切っておく。ゆずは皮の部分を薄くそぎ、せん切りにする。汁は絞っておく。
水	450ml	75ml	
「出し昆布	5cm角1枚	少々	【すし合わせ酢】 ②鍋に♪を入れてひと煮立ちしてすし酢を作り、冷めたらゆずの汁を加えておく。
塩昆布	8g	1.3g	
「酢	大さじ4	10g	【すし具】 ③えびは使い捨て手袋をして殻をむき、小さめのぶつ切り。切干大根は1cm幅に切る。にんじんは小さめの拍子木切りにする。しめじ・えのきは1cm長さ、干しいたけは1cm幅のせん切りにする。
♪ 昆布茶	大さじ2/3	1.5g	
「砂糖	大さじ3	4.5g	④鍋に♥の材料を入れて煮汁がなくなるまで煮る。
ゆず(果皮・果汁)	中1個分	少々	
「無頭えび(殻つき)	120g	20g	【すしの上に飾る具】 ⑤卵を割り溶き、フライパンに油をしいて、薄焼き卵を焼く。焼けたら錦糸卵にする。さやいんげんは斜めせん切りし、さっと茹でておく。
切干大根	30g	5g	
にんじん	60g	10g	【仕上げ】 ⑥炊き上がったご飯に②と白ごま・塩昆布を混ぜ合わせる。あら熱をとり、④を加えて混ぜ合わせる。
♥ しめじ	60g	10g	
えのきだけ	60g	10g	⑦お寿司をお皿に盛り、錦糸卵・さやいんげん・ゆずの皮を飾る。食べる直前に刻みのりを散らす。
干しいたけ	6g	1g	
だし汁(干しいたけの戻し汁含む)	180ml	30ml	
白ごま	大さじ2	3g	
卵	1個	1/6個	
油	大さじ1/2	1g	
さやいんげん	60g	10g	
刻みのり	3g	0.5g	

※具材には食物繊維の多い切干大根やきのこをたっぷり使いました！すし酢の塩は旨味の出る昆布茶に変え、ゆず汁で香りをプラス！さらに、すし飯に塩昆布を混ぜることで、食べた時に塩味や旨味を感じやすくなりました。

※一般的なお寿司は1人分でエネルギー約400～600kcal、塩分も2～5gですが、エネルギーも塩分も控えめに仕上がっています。

◆◇ 鮭と厚揚げのさっと煮 ◆◇

笠岡市

食材	分量(6人分)	(1人分)	作り方
生鮭(骨なし)	180g	30g	①鮭は使い捨て手袋をして1人2切れになるように切る。厚揚げも1人2切れになるように切る。白菜は縦1/2にして、2cm長さにざく切りにする。
厚揚げ	180g	30g	
白菜	300g	50g	②鍋にだし汁を沸騰させ、①を加えて落とし蓋をして煮る。煮汁が少なくなったら●を加えて煮詰め、最後にざく切りにしたみつ葉を加えてさっと火を通し、器に盛り付ける。
だし汁	180ml	30ml	
● 「しょうゆ	大さじ1	3g	
「みりん	大さじ1	3g	
みつ葉	30g	5g	

※カリウムの多い食材の鮭や白菜・みつ葉を使った簡単な煮物です。

※調味料を最後に加え、味を染み込ませずに表面につけることで塩分を控えることができます。



◆◇ かぶのごま豆乳汁 ◆◇

食材	分量(6人分)	(1人分)	作り方
かぶ(葉なし)	180g	30g	①かぶは皮をむいてすりおろす。ほうれん草は2cm長さに切る。みそと白ねりごまは混ぜておく。
ほうれん草	120g	20g	
コーン(冷凍)	50g	8g	②鍋にだし汁を沸かし、ほうれん草・コーンを加える。煮えたらかぶを加えてサッと火を通し、☆を溶かし入れる。
だし汁	600ml	100ml	
豆乳(無調整)	240ml	40ml	③豆乳を加えて沸騰したら火を止める。器に盛り、お好みで七味唐辛子をふる。
「みそ	大さじ2	6g	
「白ねりごま	大さじ1	2.5g	※豆乳を入れたらふきこぼれやすいので注意！
七味唐辛子	少々	少々	



※冬が旬の“かぶ”を使ったやさしい味のみそ汁です。

※みその量を控え、ねりごまと豆乳でコクをプラス！さらに七味唐辛子のアクセントで美味しく飲むことができます。

◆◇ ほうじ茶寒天生姜シロップかけ ◆◇

食材	分量(6人分)	(1人分)	作り方
【ほうじ茶寒天】			①鍋にほうじ茶を入れ、粉寒天をふり入れて混ぜる。火にかけて沸騰したら3分程度混ぜながら加熱し、寒天をしっかり煮溶かす。
「粉寒天	2g	0.3g	
「ほうじ茶	480ml	80ml	②寒天が溶けたら砂糖を入れて混ぜ、火からおろす。水で濡らしたカップに入れ、冷蔵庫で冷やす。
砂糖	大さじ2	3g	
【生姜シロップ】			③しょうがは皮をむき、すりおろす。小鍋に★の材料を入れて混ぜ、火にかける。沸騰して1分したら火からおろす。
「しょうが	6g	1g	
★ はちみつ	大さじ1と1/2	5g	④寒天が固まったら、生姜シロップをかける。
「水	大さじ2	5ml	

※香り豊かなほうじ茶の寒天にピリッとした生姜がアクセントのデザートです♪

※シロップにしっかりと味をつけることで寒天自体の甘さを控えても、口の中で甘さを感じやすくなります。