

～少しの工夫でおいしく大変身！！～

# 簡単！動脈硬化予防献立

★献立★

ごはん(130g) 鯖のピリ辛ホイル蒸し  
きのこのみぞれ煮 ミルクみそ汁  
三角ミニパイ



★栄養価★

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物せんい	塩分
ごはん	218kcal	3.3g	0.4g	48.2g	0.4g	0.0g
ホイル蒸し	150kcal	13.3g	8.4g	4.1g	1.5g	1.1g
みぞれ煮	23kcal	1.8g	0.4g	5.5g	2.7g	0.4g
みそ汁	78kcal	4.4g	3.3g	8.2g	2.0g	0.9g
ミニパイ	87kcal	1.3g	2.0g	15.7g	0.8g	0.0g
合計	556kcal	24.1g	14.5g	81.7g	7.4g	2.4g

## 《鯖のピリ辛ホイル蒸し》



食材	分量(6人分)	(1人分)	作り方
生鯖(三枚おろし)	6切れ (60g×6)	1切れ (60g)	①しょうが・白ねぎはみじん切りにする。ナイロン袋にAの材料を混ぜ、使い捨て手袋をして、鯖を漬ける。 ～蒸し器の用意をする～ ②白菜は縦半分に切り、2cm幅のそぎ切りにする。春菊は2cm長さに切る。赤パプリカは半分に切ってせん切りにする。 ③人数分のアルミホイルを広げ、白菜・春菊・赤ピーマン・鯖(漬け汁も残さず)の順にのせてそれぞれ包む。 ④蒸し器に③を入れて15分～20分蒸す。
しょうが	12g	2g	
白ねぎ	90g	15g	
A 酒	大さじ1	2.5g	
塩	小さじ1/2	0.5g	
ごま油	大さじ1/2	1g	
豆板醤	12g	2g	
白菜	300g	50g	
春菊	60g	10g	
赤パプリカ	90g	15g	

＊秋から冬が旬の“鯖”と冬野菜の旨味をギュッと閉じ込めてホイル蒸しにしました！鯖に含まれる脂肪酸(DHA・EPA)には、血液をサラサラにする効果があります。ただ、エネルギーは高めなので、食べる量は気をつけましょう！  
＊香味野菜のしょうがや白ねぎをたっぷり入れた漬け汁は、ごま油と豆板醤がアクセントになり、最後まで野菜も美味しく食べることが出来ます。

## 《きのこのみぞれ煮》

食材	分量(6人分)	(1人分)	作り方
しいたけ・しめじ・なめこ	各 120g	各 20g	①乾燥わかめは戻して食べやすい大きさに切る。みつ葉は2cm長さに切る。大根はおろす。 ②きのこ類は石づきを落とす。しいたけはせん切り、しめじ・なめこは小房に分ける。 ③鍋にきのこ類と大根おろしを入れて火にかける。きのこがしんなりしたら、わかめとみつ葉を加える。水分が少なくなったらBの調味料を混ぜ火からおろす。
乾燥わかめ	3g	0.5g	
みつ葉	18g	3g	
大根	300g	50g	
酢	大さじ2	5g	
B しょうゆ	小さじ2	2g	
練りわさび	小さじ1	1g	

＊きのこや大根・わかめはカリウムや食物せんいが多く含まれます。  
＊熱を加えるとカサが減るきのこ類は、一度にたくさん摂ることが出来る万能食材です！

## 《ミルクみそ汁》



食材	分量(6人分)	(1人分)	作り方
厚揚げ	90g	15g	①切干大根は水で戻し、食べやすい長さに切る。厚揚げは短冊切り、たまねぎはせん切り、人参は細切り、ほうれん草は2cm長さに切る。 ②鍋にだし汁とCを入れて火にかける。野菜が煮えたらほうれん草を加え、サッと煮てみそを溶かし入れる。 最後に牛乳を加え、沸騰したら火を止める。 ＊牛乳を加えたらふきこぼれやすいので注意！
C 切干大根	18g	3g	
たまねぎ	120g	20g	
人参	60g	10g	
ほうれん草	90g	15g	
だし汁	720ml	120ml	
みそ	大さじ2	6g	
牛乳	180ml	30ml	

＊食物せんいを多く含む切干大根をはじめ、野菜がたっぷり入った汁に牛乳をプラス！野菜の旨味と牛乳のコクでみその量を控えることが出来ます！！

## 《三角ミニパイ》



食材	分量(6人分)	(1人分)	作り方
しゅうまいの皮	18枚	3枚	①さつまいもは皮を少し残してむき、1cm幅の輪切りか半月切りにしてひたひたの水を加えて火にかける。 ②さつまいもが柔らかくなったら水気をとばし、砂糖を加えてマッシャーでつぶす。牛乳は様子を見ながら混ぜ入れる。(1人3個ずつに分けておく) ③しゅうまいの皮の真ん中に②をのせて半分に折り、端に水をつけて三角形になるように包む。 ④フライパンにオリーブ油をひき、③を並べて弱火～中火にかける。裏返ししながら端がパリッとなるように焼く。焼けたらキッチンペーパーの上で油切りをする。
さつまいも	180g	30g	
砂糖	大さじ1	1.5g	
牛乳	45ml	7.5ml	
オリーブ油	小さじ2強	1.5g	

＊エネルギーや脂質を多く含むパイ生地かわりに、しゅうまいの皮を使いました！さつまいものやさしい甘さが美味しいミニパイです！

