

～いつもの食材に一工夫！！～ 大満足！動脈硬化予防レシピ

★献立★ 寒天入りごはん さば缶とこんにゃくのみそ煮

切干大根の塩こんぶ和え

★栄養価★ 鶏だんごのきのこ汁 いもきんつば

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物せんい	塩分
寒天入りごはん	219kcal	3.3g	0.4g	48.6g	0.7g	0.0g
さば缶のみそ煮	163kcal	12.1g	7.1g	12.4g	3.1g	1.1g
塩こんぶ和え	38kcal	1.3g	1.1g	7.0g	2.4g	0.4g
鶏だんご汁	84kcal	7.5g	4.1g	6.0g	2.2g	0.9g
いもきんつば	77kcal	0.7g	0.6g	17.1g	0.9g	0.0g
合計	581kcal	24.9g	13.3g	91.1g	9.3g	2.4g

《 寒天入りごはん 》

分量： お米 1 合（150g）に対して、粉寒天 1g が目安。

作り方： お米はいつも通り研ぎ、お水はいつもより少し多めの量を加え、粉寒天をふり入れて炊く。



＊味も匂いも変わりなく、1人分(130g)で約0.3gの食物せんいがアツプします！

《 さば缶とこんにゃくのみそ煮 》

材料	分量(6人分)	1人分	作り方
さば缶(水煮)	300g	50g	①板こんにゃくは格子状に細かく切り目をいれて1～2cm角に切り、下茹でする。さやいんげんは2cm長さの斜め切りにして茹でする。 ②ごぼうは0.5cm厚さの斜め切りにする。れんこんは1cm幅のいちよう切り、白ねぎは2cm長さのぶつ切りにする。赤パプリカは乱切りにする。 ③鍋にごま油を熱し、ごぼう・れんこんを炒める。さらに板こんにゃく・白ねぎを炒め、だし汁を加えて蓋をして煮込む。 ④野菜が柔らかくなったら、Aを混ぜ入れ、赤パプリカを入れ、さば缶を汁ごと加えてさらに煮込む。(さば缶はあまりくずしすぎない) ⑤みそ煮の水分がなくなったら火からおろし、器に盛りつけ、さやいんげんをちらす。 お好みで七味唐辛子をふる。
板こんにゃく	240g	40g	
ごぼう	120g	20g	
れんこん	120g	20g	
白ねぎ	120g	20g	
赤パプリカ	90g	15g	
さやいんげん	60g	10g	
ごま油	小さじ2強	1.5g	
だし汁	240ml	40ml	
みそ	大さじ1	3g	
しょうゆ	大さじ1/2	1.5g	
みりん	大さじ2/3	2g	
砂糖	大さじ1と1/3	2g	
七味唐辛子	少々	少々	



＊動脈硬化予防効果がある不飽和脂肪酸（DHA・EPA）を多く含む「さば缶」と食物せんいが豊富なこんにゃくや根菜をたっぷり使ったみそ煮です。

＊さば缶は骨や皮、内臓に近いところもすべて摂取出来るので栄養価も高いのですが、塩分は生さばよりも多いので調理方法や調味料の使用量には注意しましょう。

《 切干大根の塩こんぶ和え 》

材料	分量(6人分)	1人分	作り方
切干大根	42g	7g	①切干大根は水で戻して食べやすい長さに切る。人参は細切りにする。みつばは2cm長さに切る。 ②鍋に湯を沸かし、①を茹でてザルにあげる。冷めたら使い捨て手袋で水気を絞り、塩昆布・ごまと和える。
人参	60g	10g	
みつば	60g	10g	
塩昆布	12g	2g	
ごま	大さじ1と1/3	2g	

＊切干大根は食物せんい豊富な食材です。調味料は塩昆布のみ！塩昆布のうま味を生かした簡単に出来る和え物です。

《 鶏だんごのきのこ汁 》

材料	分量(6人分)	1人分	作り方
鶏ひき肉	120g	20g	①たまねぎはみじん切り、ねぎは小口切り、しょうがはすりおろす。ボウルにBを入れて混ぜておく。 ②油揚げは短冊切りにする。きのこ類は石づきを切り落とす。生しいたけは薄切り、えのきたけは2cm長さに切る。なめこは小房に分ける。 ③春菊は3cm長さに切る。 ④鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したらスプーンを使って、①を1人2～3個になるように落とし入れる。再沸騰したら②を加える。 ⑤鶏だんごに火が通ったらしょうゆ・塩で調味する。最後に春菊を加えてサッと火を通し、煮えたら火からおろす。
たまねぎ	60g	10g	
B ねぎ	30g	5g	
しょうが	10g	1.5g	
片栗粉	大さじ1	1.5g	
油揚げ	42g	7g	
生しいたけ	90g	15g	
えのきたけ	90g	15g	
なめこ	90g	15g	
春菊	60g	10g	
だし汁	780ml	130ml	
しょうゆ	大さじ2/3	2g	
塩	小さじ1/2弱	0.4g	



＊きのこをたっぷり入れた具だくさんの汁です。カリウムやビタミンが多く含まれる春菊と鶏だんごから溶け出したうま味が美味しい、風味豊かな汁に仕上がりました。

《 いもきんつば 》

材料	分量(6人分)	1人分	作り方
さつまいも	240g	40g	①さつまいもは皮をむき、1cm幅のいちよう切りにして鍋に入れ、ひたひたの水を加えて火にかけ、柔らかくなったら水気をとばし、マッシャーでつぶして砂糖を混ぜておく。(丸めれるかたさ) ②ラップの上に①をおき、厚み1.5cmの四角形に形をととのえて包む。冷めたら人数分に切り、表面を平らにする。 ③ボウルにCを入れて混ぜ、②の表面に一辺ずつくぐらせてはオリーブ油を熱したフライパンでその面を焼く。一通り焼けたら、もう一度菜箸などを使って全面に火を通し、取り出す。
砂糖	大さじ2	3g	
オリーブ油	小さじ1弱	0.5g	
白玉粉	大さじ1/2	0.6g	
C 小麦粉	大さじ2	3g	
水	大さじ4	10ml	

＊一般的な「きんつば」はカロリーも糖質も多く含まれます。中の餡を小豆ではなく、さつまいもに変えるだけでカロリーは約半分になります！！

