

脂質異常症予防レシピ

笠岡市

『飽和脂肪酸控えめ!血液さらさら食材を使ったメニュー』

【献立】 主菜：さば缶と野菜のピリ辛ホイル焼き 副菜：ゆず風味白和え

【栄養価】

※栄養価は1人分

	エネルギー	たんぱく質	脂質	内飽和脂肪酸	食物せんい	食塩	野菜の量
ホイル焼き	152kcal	9.7g	7.2g	1.88g	2.6g	0.7g	90g
ゆず風味白和え	69kcal	4.4g	3.7g	0.47g	2.5g	0.5g	45g

※ビタミンA・C・Eは2品で1日の必要量の約1/3量を満たしています!

【さば缶と野菜のピリ辛ホイル焼き】



材料	分量(4人分)	作り方
さば缶(みそ味)	1缶(200g)	～アルミホイル(25cm×30cm程度)を人数分用意しておく～
たまねぎ	120g	①たまねぎは薄切り, れんこんは2mm厚さの半月切り, まいたけは小房に, かぼちゃは3～5mm厚さのスライスにする。
れんこん	80g	②みつばはざく切りにする。さば缶は身と汁を分け, 汁の方にすりおろしたしょうが・トウバンジャンを混ぜておく。
まいたけ	80g	③アルミホイルを広げて①, さば缶の身をおき, さば缶の汁をかけ, みつばをのせる。奥と手前のアルミホイルを隙間なく合わせ2度折り込み, 両端も同じように包み込む。
かぼちゃ	120g	④フライパンに1cmの高さまで水を入れ, ③を並べて蓋をし, 蒸し焼きにする。(中火13～15分程度)
みつば	40g	
しょうが	4g	
トウバンジャン	小さじ1/2強(4g)	

◆不飽和脂肪酸(DHA・EPA)を多く含む青魚は積極的に摂りたい食材のひとつです。缶詰は魚の栄養を余すことなく摂取できますが、塩分に注意が必要です。今回は缶詰の味付けを活かし、しょうがとトウバンジャンの辛みをプラスすることで、手軽に満足できる一品となっています。

【ゆず風味白和え】



材料	分量(4人分)	作り方
人参	60g	①木綿豆腐は茹でてザルにあげて冷まし, キッチンペーパーを使い, 水気をしっかりきる。
生しいたけ	60g	②人参は細切り, 生しいたけは石づきを落としてせん切り, 春菊は2cm長さに切る。ゆずは皮の部分はせん切りにし, 汁は絞っておく。アーモンドは粗めに砕く。
春菊	120g	③鍋にだし汁・人参・生しいたけを入れて蓋をし, 火にかける。人参がしんなりしたら春菊を加える。全体に火が通ったら水分をしっかりとばし, 火からおろして冷ましておく。
だし汁	120ml	④すり鉢で白ごまをすり, ①を加えてさらにする。なめらかになったらAを加えて混ぜ, ③を和える。
木綿豆腐	120g	
白ごま	大さじ1(6g)	
A	砂糖	大さじ2/3(6g)
	しょうゆ	大さじ2/3(12g)
	ゆず(果汁)	大さじ1(15ml)
	(果皮)	少々
	アーモンド	10g

◆人参や春菊などの緑黄色野菜は抗酸化作用のあるビタミンAを多く含みます。

◆ゆずとナッツのアクセントで、塩分控えめでも風味豊かな味に仕上がります。