

上手に選んで一工夫！脂質異常症予防レシピ

～LDLコレステロールを増やさない！飽和脂肪酸を控えた！からだ喜ぶごちそうメニュー～

☆☆本日の献立☆☆ ヘルシーもち麦ハヤシライス かぼちゃサラダ
白菜とひじきのマリネ もち麦豆乳スムージー

☆☆献立の栄養価☆☆

	エネルギー	脂質	(内飽和脂肪酸)	炭水化物	食物繊維	食塩
もち麦ごはん130g	201kcal	0.5g	0.16g	44.6g	1.7g	0.0g
ハヤシライスの具	171kcal	5.9g	1.02g	17.4g	4.9g	1.6g
かぼちゃサラダ	88kcal	3.3g	0.31g	13.7g	1.9g	0.1g
マリネ	36kcal	1.1g	0.14g	6.6g	1.9g	0.5g
スムージー	70kcal	1.1g	0.20g	13.7g	1.3g	0.0g
合計	566kcal	11.9g	1.83g	96.0g	11.7g	2.2g

※ビタミンC・Eは1日の必要量の約半量を満たしています！



～もち麦ごはんの炊き方～

【お米1合(150g)に対して、もち麦を50gの場合】出来上がり：ごはん 約500g

- ① 洗米していつも通りの水加減にする。
- ② もち麦を加え、もち麦の2倍の水を加えて炊飯する。

☆☆ ヘルシーもち麦ハヤシライス ☆☆

食材	分量(6人分)	1人分	作り方
鶏もも肉(皮なし)	240g	40g	①パセリはみじん切りにしておく。 ②鶏もも肉は使い捨て手袋をして小さめに切ってこしょうをふり、焼く直前に小麦粉をまぶす。 ③たまねぎはうす切りにする。きのこ類は石づきを落とし、小房に分ける。しいたけは厚めのせん切りにする。にんにくはみじん切りにする。 ④フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。香りが出たら②の肉を焼いて取り出しておく。 ⑤④のフライパンでたまねぎを炒め、しんなりしたらきのこ類を加える。全体が炒まったらAと④の肉を加えて蓋をして、10分程度煮込む。 ⑥お皿にごはんを盛り、⑤をかけてパセリをちらす。
「こしょう	少々	少々	
「小麦粉	大さじ2	3g	
たまねぎ	300g	50g	
まいたけ	120g	20g	
しめじ	120g	20g	
生しいたけ	120g	20g	
にんにく	6g	1g	
オリーブ油	大さじ1	2g	
「カットマトホール缶	300g	50g	
茹で大豆	120g	20g	
水	180ml	30ml	
A ケチャップ	大さじ3	7.5g	
ウスターソース	大さじ1	3g	
みりん	大さじ2/3	2g	
しょうゆ	大さじ2/3	2g	
「コンソメ	大さじ1/2	0.8g	
パセリ	12g	2g	



★「ハヤシライス」の牛肉を鶏肉に変え、さらに飽和脂肪酸を多く含む鶏肉の皮と市販のルーは使わず、エネルギーと脂質を控えました。

★茹で大豆と食物せんいの豊富なきこので、血液サラサラ効果+ポリフェノールアップ！

★トマト缶やパセリには、抗酸化作用のあるビタミンAがたっぷり含まれています。

☆☆ かぼちゃサラダ ☆☆

笠岡市

食材	分量(6人分)	1人分	作り方
かぼちゃ	240g	40g	①かぼちゃは種を取り、1.5cm角程度に切って茹でる。やわらかくなったら水をすて、強火で水分をとばし、マッシャーでつぶし、冷ましておく。
レーズン	18g	3g	
ナッツ	30g	5g	
「はちみつ	大さじ1弱	3g	②レーズンは熱湯でもどし、ザルにあげて水をきる。ナッツは包丁で粗く砕く。 ③かぼちゃと②に混ぜ合わせたBを入れて和える。
B プレーンヨーグルト	30g	5g	
「粒マスタード	大さじ2/3	2g	

★かぼちゃはビタミンA・Eや食物せんいの豊富な食材です。ただし、糖質も多く含まれるのでたくさん食べる時は、主食の量を減らすなど調整しましょう。

★ビタミンEを多く含むナッツ類ですが、カロリーは多いので食べ過ぎには注意！



☆☆ 白菜とひじきのマリネ ☆☆

食材	分量(6人分)	1人分	作り方
乾燥ひじき	12g	2g	①乾燥ひじきは水でもどしてザルにあげておく。白菜は1cm幅の細切り、にんじんはせん切り、黄パプリカは1/2長さのせん切りにする。
白菜	300g	50g	
にんじん	60g	10g	
黄パプリカ	60g	10g	②鍋に湯を沸かし、①を茹でてザルにあげる。 ③ボウルにCの調味料を混ぜ、使い捨て手袋をし、水気を絞った②を入れて漬けておく。
「酢	大さじ3	7.5g	
C しょうゆ	大さじ1	3g	
砂糖	大さじ1と1/3	2g	
「オリーブ油	大さじ1/2	1g	

★食物せんいが豊富ひじきに、抗酸化ビタミンを多く含むにんじんやパプリカをプラス！旬の白菜と一緒に、さっぱりマリネに仕上げました。

☆☆ もち麦豆乳スムージー ☆☆

食材	分量(6人分)	1人分	作り方
もち麦	18g	3g	①もち麦はたっぷりの湯で茹でて、ザルにあげておく。 ※ゆで時間：約30分⇒約3倍になります！
「りんご	360g	60g	
D 豆乳	300ml	50ml	②りんごは種を除き、飾り用に1人2枚薄いいちょうのスライスをとっておく。残りは一口大に切る。 ③ミキサーにDを入れて攪拌する。さらにもち麦を加えて5秒攪拌する。器につぎ分け、飾りのりんごをのせる。
「はちみつ	大さじ1弱	3g	
「レモン汁	小さじ1強	1g	

★もち麦のフキフキした食感が楽しめる優しい味のデザートです！

★牛乳に比べて豆乳は脂質の量が約半分！飽和脂肪酸も控えることが出来ます。

★もち麦には食物せんいが多く含まれるので、茹でてサラダやスープにもおすすめ！！

