

少しの工夫で美味しく！満足！ 脂質異常症予防レシピ

～飽和脂肪酸を控えて！LDLコレステロールを増やさない！からだにやさしいメニュー～

☆☆本日の献立☆☆

ごはん(130g) 豚肉の高野豆腐巻き
温野菜コーンソースかけ 酸辣湯(サンラータン)
アップルココア蒸しパン

☆☆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
ごはん130g	218kcal	0.4g	0.13g	48.2g	0.4g	0.0g
豚肉の高野豆腐巻き	184kcal	8.1g	1.80g	7.2g	2.0g	0.9g
温野菜	63kcal	1.5g	0.15g	11.5g	2.4g	0.4g
酸辣湯	37kcal	1.1g	0.27g	6.6g	1.8g	0.9g
蒸しパン	75kcal	0.3g	0.11g	13.7g	0.8g	0.1g
合計	577kcal	11.4g	2.46g	87.2g	7.4g	2.3g

※ビタミンA・C・Eは1日の必要量の約半量を満たしています！

☆☆豚肉の高野豆腐巻き☆☆

食材	分量（6人分）	1 人分	作り方
豚もも肉（薄切り）	20 g×18 枚	20 g×3 枚	 ①高野豆腐は水で戻し、絞らずに縦長に4等分する。白ねぎは人数分に切る。 ②ナイロン手袋をして、高野豆腐と白ねぎをそれぞれ豚肉で巻く。 【1人分】 高野豆腐×2つ 白ねぎ×1つ ③しめじは石づきを落とし、小房に分ける。赤パプリカは 1/2 長さのせん切りする。ほうれん草は 3cm 長さに切る。 ④フライパンにオリーブ油を熱し、③を炒める。炒まったら火からおろし、ゆかり粉を混ぜてお皿にとる。 ⑤フライパンにオリーブ油を熱し、②を焼く。焼けたらAを加えて汁けがなくなる手前で火からおろす。 ⑥⑤を食べやすい大きさに切り、お皿に付け合わせと一緒に盛り付ける。
高野豆腐	3 枚	1/2 枚	
白ねぎ	90 g	15 g	
オリーブ油	大さじ 1/2	1 g	
しょうゆ	大さじ 1 と 1/3	4 g	
A みりん	大さじ 1 と 1/3	4 g	
酒	大さじ 2	5 g	
砂糖	小さじ 1	0.5 g	
【付け合わせ】			
しめじ	90 g	15 g	
赤パプリカ	60 g	10 g	
ほうれん草	240 g	40 g	
オリーブ油	大さじ 1/2	1 g	
ゆかり粉	大さじ 1/2	0.5 g	

★肉は豚肉の中でも飽和脂肪酸が少ない「もも肉」を使用しました。さらに、高野豆腐や白ねぎを入れて巻くので、ボリュームも満点で食べ応え十分な一品です。

★付け合わせの赤パプリカやほうれん草には、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。ビタミンAは熱に強く、油脂と一緒に摂取することで吸収率がアップします！

☆☆温野菜コーンソースかけ☆☆

笠岡市

食材	分量(6人分)	1人分	作り方
かぼちゃ	180g	30g	①かぼちゃは1cm幅のスライスにする。ブロッコリーは少し大きめの小房にする。人参は0.5cm厚さの斜めスライスにする。 ②蒸し器で食べやすいかたさに蒸し、器に盛り付ける。 ③Bの調味料を小鍋に入れてひと煮立ちし、温野菜に添える。
ブロッコリー	180g	30g	
人参	120g	20g	
クリームコーン缶	90g	15g	
B 練からし	大さじ1/2	1.5g	
塩	小さじ1/5	0.2g	
オリーブ油	大さじ1/2	1g	



★かぼちゃ・ブロッコリー・人参は、抗酸化ビタミンが豊富な食材です。調理方法も茹でるのではなく、蒸すので栄養素を逃がしません。

★コーンの甘みに、ほんのり辛みの効いたソースは温野菜に相性抜群！

☆☆酸辣湯(サンラータン)☆☆

食材	分量(6人分)	1人分	作り方
白菜	120g	20g	①白菜は1cm幅に切る。たまねぎは薄切り、干ししいたけは水で戻してせん切りにする。たけのこは細切りにする。 ②にはら2cm幅に切る。卵は溶いておく。 ③鍋に①・トマトカット缶・分量の水(干ししいたけ戻し汁含む)・鶏ガラスープの素を入れて火にかける。 ④野菜が煮えたら、溶き卵をまわし入れ、にらを加えてひと煮立ちする。最後にこしょうと酢を加えて火からおろす。
たまねぎ	90g	15g	
干ししいたけ	10g	1.5g	
たけのこ水煮	60g	10g	
にら	60g	10g	
卵	1個	1/6個	
トマトカット缶	120g	20g	
水(干ししいたけの戻し汁を含む)	720ml	120ml	
鶏ガラスープの素	大さじ1強	1.5g	
こしょう	少々	少々	
酢	大さじ2	5g	

★仕上げに入れる酢とこしょうの辛みがきいた、さっぱりと美味しいスープです！
★具だくさんのスープで、食物せんいもしっかり摂れます。

☆☆アップルココア蒸しパン☆☆



食材	分量(6人分)	1人分	作り方
りんご	180g	30g	①りんごは5mm角に切って砂糖(★)と一緒に鍋に入れ、中火にかける。焦がさないように炒めて水けをとばし、火からおろす。 ②ナイロン袋にCを入れて混ぜる。 ③ボウルに①・②・分量の水を入れて混ぜ(混ぜすぎない)、アルミカップに分け入れ、蒸し器で12～13分蒸す。
砂糖(★)	小さじ2	1g	
小麦粉	72g	12g	
C ココアパウダー	大さじ1/2	0.5g	
ベーキングパウダー	小さじ1弱	0.5g	
砂糖	大さじ2	3g	
水	90ml	15ml	

★飽和脂肪酸を多く含む牛乳やバターを使用せず、ヘルシーな蒸しパンに仕上げました！