

脂質異常症予防レシピ

笠岡市

『少しの工夫で美味しさそのまま!飽和脂肪酸控えめメニュー』

【献立】 主菜： おからボールと根菜のクリーム煮

副菜： ツナドレサラダ



【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
クリーム煮	187kcal	12.5g	7.7g	1.71g	6.3g	1.2g	55g
ツナドレサラダ	59kcal	3.6g	3.2g	0.53g	1.5g	0.3g	75g

※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!

【おからボールと根菜のクリーム煮】



材料	分量(4人分)	作り方
鶏ひき肉	120g	①ボウルにAの材料を入れてしっかりこね、一人5個ぐらいに丸めておく。 ②人参・れんこんは5mm幅のいちよう切り、かぼちゃは1cm角、ほうれん草は2cm長さに切る。 ③鍋に人参・れんこん・分量の水・コンソメを入れて蓋をして中火にかける。 ④③が沸騰してから5分程煮たら①・かぼちゃを入れて蓋をし、時々鍋を揺さぶりながら5分程煮る。さらにほうれん草と水煮大豆を加え、全体が煮えたら一旦火を止める。 ⑤水溶き小麦粉を豆乳に混ぜ、④に加えて再度火にかける。沸騰したら焦がさないように混ぜながら2~3分煮て火からおろす。 <u>※豆乳はふきこぼれやすく、焦げやすいので火加減に注意!</u>
生おから	120g	
A 卵	1/2個	
片栗粉	大さじ2(18g)	
こしょう	少々	
人参	60g	
れんこん	60g	
かぼちゃ	60g	
ほうれん草	40g	
水煮大豆	60g	
水	400ml	
固形コンソメ	2個	
豆乳(無調整)	120ml	
小麦粉	大さじ2(18g)	
水	50ml	

◆鶏ひき肉とおからを使ったおからボールで、エネルギーと脂質を控えめました。さらに、シチュールウや生クリームのかわりに、小麦粉と豆乳を使うことで、コクや美味しさはそのままに飽和脂肪酸の量を減らしています♪豆乳は牛乳に比べて脂質の量は約半分!脂質が気になる方におすすめですが、カルシウム量は少なめなので注意!

【ツナドレサラダ】



材料	分量(4人分)	作り方
キャベツ	160g	①キャベツは2cm角に切る。ブロッコリーは小房に分ける。赤パプリカは3cm長さのせん切りにする。 ②鍋に湯を沸かし、①を茹でてザルにあげる。冷めたら水気を絞る。 ③ボウルにBを混ぜて②を和える。
ブロッコリー	80g	
赤パプリカ	60g	
ツナ缶(油漬け)	40g	
プレーンヨーグルト	大さじ2(30g)	
B 酢	小さじ2(10g)	
粒マスタード	大さじ1(15g)	◆不飽和脂肪酸を多く含むツナを入れたドレッシングです! 粒マスタードをプラスすることで、塩分控えめでも美味しいですよ♪
砂糖	小さじ1(3g)	

