



脂質異常症予防レシピ

笠岡市

『飽和脂肪酸を控えて、目指せ!血液さらさらメニュー』

【献立】 主菜：まめ豆ばーぐ 副菜：ツナきのこサラダ

【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
まめ豆ばーぐ	174kcal	9.1g	6.7g	0.85g	6.8g	0.9g	110g
ツナきのこサラダ	73kcal	5.6g	4.6g	0.65g	2.7g	0.5g	40g

【まめ豆ばーぐ】



材料	分量(4人分)	作り方
乾燥ひじき	8g	①乾燥ひじきは水で戻し、しっかり水気を絞る。 たまねぎはみじん切りにし、フライパンでじっくり炒める。炒まったら火からおろして冷ましておく。
たまねぎ	120g	
水煮大豆	200g	
れんこん	60g	
みそ	大さじ1/2(9g)	
A こしょう	少々	②水煮大豆は水気をきって、ナイロン袋に入れ麺棒でしっかり潰す。(フードプロセッサーで潰してもOK) れんこんはすりおろす。
片栗粉	大さじ4(36g)	
油	大さじ1/2(6g)	
ピーマン	40g	
赤・黄パプリカ	各 40g	
大根	120g	③ピーマン、赤・黄パプリカは種を除き、乱切りにする。 ④ボウルに①、②、Aを入れてしっかりこね、1人2個ずつの小判型にする。油を熱したフライパンで両面こんがり焼いて取り出し、そのあと③も焼いて取り出しておく。
しょうが	12g	
B しょうゆ	大さじ1弱(16g)	
みりん	大さじ1弱(16g)	

◆一般的なハンバーグは飽和脂肪酸を多く含む合挽肉を使うため脂質の量が多くなりがちですが、今回は『畑の肉』といわれる大豆でハンバーグに挑戦! 1人あたりの脂質の量は約半分になります! また、大豆には良質なたんぱく質や食物せんいが含まれ、LDL コレステロールを下げる働きがあります。

【ツナきのこサラダ】



材料	分量(4人分)	作り方
ブロッコリー	120g	①ブロッコリーは小房にする。人參は薄めのいちよう切りにする。乾燥わかめは水で戻し、ザルにあげておく。
人參	40g	
乾燥わかめ	2g	
生しいたけ	60g	
しめじ	60g	
まいたけ	60g	②鍋に湯を沸かし、①を茹でてザルにあげ、冷めたら 手袋 をしてしっかり水気を絞り、器に盛る。
ツナ缶(油漬け)	1缶(70g)	
C しょうゆ	小さじ2/3(4g)	
粒マスタード	大さじ1弱(12g)	



◆ブロッコリーや人參などの緑黄色野菜は抗酸化作用のあるビタミンを多く含みます。
◆食物せんいを多く含むきのこ不飽和脂肪酸を多く含むツナ缶に粒マスタードのアクセントがプラスされ、どんな野菜にも合う、やみつきになる味に仕上がります。