



脂質異常症予防レシピ

笠岡市

『飽和脂肪酸を控えて、おいしく簡単!血液さらさらメニュー』

【献立】 主菜：簡単サバ缶マーボー 副菜：ごまナムル



【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
サバ缶マーボー	170kcal	15.3g	9.4g	1.73g	2.8g	1.2g	85g
ごまナムル	66kcal	4.8g	3.0g	0.45g	2.0g	0.5g	80g

【簡単サバ缶マーボー】



材料	分量(4人分)	作り方
サバ缶(水煮汁込み)	200g	①木綿豆腐は水気をしっかりきり、1.5～2cm 角に切る。 ②にんにく・しょうがはみじん切りにする。長ねぎは小口切りにする。えのきたけは石づきを落とし、2cm長さに切る。にらは2cm 長さに切る。 ③フライパンに油を熱し、にんにく・しょうがを炒める。香りが出たら長ねぎ・えのきたけを加えてサッと炒め、サバ缶(汁ごと)・トマトホール缶をくずしながら加えてひと煮立ちする。 ④③に A を加えて混ぜ、豆腐・にらを加える。豆腐に火が通ったら水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつけて火からおろす。
木綿豆腐	300g	
油	小さじ1(4g)	
にんにく・しょうが	各 8g	
長ねぎ	60g	
えのきたけ	60g	
にら	60g	
トマトホール缶	160g	
鶏がらスープの素	小さじ1弱(2g)	
A	みそ	
	砂糖	
豆板醤	小さじ1(6g)	
片栗粉	大さじ1/2(4g)	
水	大さじ2弱(20ml)	

◆麻婆豆腐は飽和脂肪酸を多く含む合挽肉や豚ひき肉を使うため、脂質の量が多くなりがちですが、今回はサバ缶を使って作るので 飽和脂肪酸の量は約半分になります! また、豆腐などの大豆製品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。

【ごまナムル】



材料	分量(4人分)	作り方
鶏ささみ肉	60g	①切り干し大根は水で戻しておく。白菜・チンゲン菜は1cm 幅のせん切りにする。人参は細切りにする。 ②鍋にお湯を沸かし、鶏ささみ肉を茹でて火が通ったら取り出しておき、また鍋を再沸騰させ、①を茹でてザルにあげ、冷めたら 手袋 をして水気を絞り、鶏ささみ肉も食べやすい大きさに割いておく。 ③ボウルに B を混ぜ②を和える。
切り干し大根	16g	
白菜	120g	
チンゲン菜	80g	
人参	60g	
B	酢	
	しょうゆ	
	ごま油	
	すりごま	

◆人参やチンゲン菜などの色の濃い緑黄色野菜には抗酸化作用のあるビタミンを多く含みます。一日に食べる野菜の1/3量は緑黄色野菜になるように意識しましょう!

◆肉類は部位を選び、脂身・皮を取るなどの工夫や、蒸す・茹でるなどの調理の方法で脂質の摂り過ぎを防止できます。このレシピは鶏肉の中でも最も脂質の少ない『ささみ肉』を使用しています。