

脂質異常症予防レシピ

笠岡市

『食材と調味料の工夫で 簡単! 血液さらさらメニュー』

【献立】 主菜：豆乳クリームシチュー 副菜：大根ときのこの炒めマリネ風

【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
豆乳クリームシチュー	166kcal	13.2g	5.7g	1.35g	3.2g	1.4g	135g
大根ときのこの炒めマリネ風	77kcal	3.0g	4.6g	0.63g	2.0g	0.6g	45g

【豆乳クリームシチュー】

材料	分量(4人分)	作り方
鶏もも肉(皮なし)	240g	 <p>① 手袋 をして鶏もも肉は一口大に切る。</p> <p>②たまねぎはくし切り, 人参は5mm幅のいちょう切り, 白菜は2cm長さのざく切り(軸・葉の部分は分ける), かぼちゃは1cm角, ブロccoliは小房に分ける。</p> <p>③鍋にオリーブ油を熱し, ①を炒める。さらにたまねぎ, 人参, 白菜の軸の部分を入れて炒める。</p> <p>④③がしんなりしたら, 白菜の葉の部分・かぼちゃ・分量の水・顆粒コンソメを加えて蓋をして煮込む。</p> <p>⑤④にブロッコリーを入れ, 火が通ったら豆乳・こしょうを加える。ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を回し入れ, とろみがついたら火からおろす。</p>
たまねぎ	120g	
人参	60g	
白菜	120g	
かぼちゃ	120g	
ブロッコリー	120g	
オリーブ油	小さじ2(8g)	
水	160ml	
顆粒コンソメ	大さじ1と1/3(12g)	
こしょう	少々	
豆乳(無調整)	200ml	
片栗粉	大さじ2/3(6g)	
水	大さじ2(30ml)	

- ◆鶏もも肉は, 皮や脂身を除くと脂質や飽和脂肪酸の量は1/3に!!肉類を使う時は部位を選び, 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とりすぎを防止できます。
- ◆一般的なシチューは, ルウだけで1人分の脂質の量が6g~7gになります。今回はルウを使わず LDL コレステロールを下げる働きがある大豆製品(豆乳)でまろやかに仕上げました。

【大根ときのこの炒めマリネ風】

材料	分量(4人分)	作り方
油揚げ	30g	 <p>①油揚げは短冊切り, 大根は薄いいちょう切りにする。きのこ類は石づきを落とし, エリンギは3cm長さの短冊切り, しめじは小房に分ける。生しいたけは1/4に切る。赤パプリカは乱切りにする。</p> <p>②Aの調味料を混ぜておく。</p> <p>③フライパンにごま油を熱し, ①を炒める。炒まったら, ②を加えてひと煮立ちして火からおろす。</p> <p>◆きのこ類はとりすぎた脂質を排出する食物せんいを多く含みます。炒めるとかさも減るためおすすめです!</p> <p>◆赤パプリカなど緑黄色野菜には抗酸化作用のあるビタミンが多く含まれます。1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!</p>
大根	120g	
エリンギ	60g	
しめじ	60g	
生しいたけ	60g	
赤パプリカ	60g	
ごま油	小さじ2(8g)	
酢	大さじ2(30g)	
しょうゆ	大さじ1/2(9g)	
A みりん	大さじ1/2(9g)	
鶏がらスープの素	小さじ1弱(2g)	
練りからし	小さじ1弱(4g)	