

# 簡単おいしく♪ 動脈硬化予防!

★献立★

- レタスと鶏ミンチの甘辛丼
- ニラたま胡麻味噌汁
- かぶと切干大根の甘酢漬け
- バナナココア寒



★栄養価★

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
甘辛丼	385kcal	13.4g	4.9g	67.7g	2.0g	1.1g
味噌汁	68kcal	5.2g	4.0g	4.8g	2.3g	0.9g
甘酢漬け	27kcal	0.7g	0.1g	6.6g	1.5g	0.5g
バナナ寒	64kcal	1.5g	0.6g	15.3g	1.3g	0.0g
合計	544kcal	20.8g	9.6g	94.4g	7.1g	2.5g

★レタスと鶏ミンチの甘辛丼★

食材	分量(6人分)	(1人分)	作り方
ごはん	900g	150g	①しいたけのいしづきを切り落とす。たまねぎ・にんじん・しいたけを粗めのみじん切りにする。 ②レタスはよく洗い、5mm幅程度のせん切りにしておく。 ③♪を混ぜ合わせておく。 ④フライパンを弱火で温め、ごま油を熱し、①と鶏ミンチ肉を加えてしっかり炒める。 ⑤フライパンに♪を加えて炒めながら味をなじませる、水で溶いた片栗粉を加えとろみをつける。 ⑥さらにフライパンにレタスを加えてサッと炒め、かつお節を加えて混ぜる。 ⑦丼にご飯を盛り、食べる直前に具を盛り付ける。
鶏ミンチ肉	240g	40g	
たまねぎ	180g	30g	
にんじん	90g	15g	
しいたけ	60g	10g	
ごま油	大さじ1/2(6g)	1g	
しょうゆ	大さじ2(36g)	6g	
砂糖	大さじ2(18g)	3g	
♪ 米酢	大さじ1(15g)	2.5g	
豆板醤	小さじ1(6g)	1g	
酒	大さじ3(45g)	7.5g	
水	大さじ2(30g)	5g	
片栗粉	大さじ2(18g)	3g	
レタス	210g	35g	
かつおぶし	4g	0.6g	

- \*鶏のひき肉はひき肉の中で一番飽和脂肪酸が少ないです！
- \*ごま油の風味や豆板醤の香味・辛味で、脂質・塩分控えめでも満足度の高い味付けになっています！
- \*とろみのついたひき肉のあんとなじりよくしたレタスの2つの食感が楽しめます♪



★ニラたま胡麻味噌汁★

食材	分量(6人分)	(1人分)	作り方
ニラ	60g	10g	①ニラ、えのきを3cm程度に切る。エリンギを3cm程度に切り、薄く割く。 ②鍋にだし汁を沸かし、えのき・エリンギ・ニラを加える。再沸騰したら味噌と練りごまを溶かし入れる。 ③食べる直前に溶き卵を加え、かきたまにする。
えのきたけ	100g	16g	
エリンギ	100g	16g	
卵	2個	1/3個	
かつおだし	800ml	135ml	
味噌	大さじ2(36g)	6g	
練りごま	大さじ2(18g)	3g	

\*味噌を通常の2/3に減らし、練りごまの風味で食べるお味噌汁です。ニラの風味がだしに出て、薄く感じにくくなっています！



★かぶと切干大根の甘酢漬け★

食材	分量(6人分)	(1人分)	作り方
かぶ	240g	40g	①切干大根を水につけて戻しておく。 ②かぶと赤パプリカを5mm幅のせん切りにする。 ③青しそは細いせん切りにする。 ④鍋に湯を沸かし、①を入れて1分程度茹で、②・③を加えてサッとくわらせてザルに上げ、冷めたら手袋をして水気を絞る。 ⑤ビニール袋に☆を入れ、④を入れてよくもみ、空気を抜いて味をなじませる。 ⑥お皿にもりつけ、塩昆布を上からのせる。
切干大根	30g	5g	
青しそ	6枚	1枚	
赤パプリカ	60g	10g	
酢	大さじ1と2/3(24g)	4g	
☆ 砂糖	大さじ1(9g)	1.5g	
塩	小さじ1/2(2.5g)	0.4g	
塩昆布	6g	1g	

\*切干大根は少量でも食物繊維がしっかりとれます♪  
\*塩昆布を後から加えることで、塩分が酢に溶けず、口に入れたときに感じやすく仕上げています。



★ココアバナナゼリー★

食材	分量(6人分)	(1人分)	作り方
バナナ	240g(2本)	40g	①鍋にバナナを入れ、フォークでつぶす。 ②牛乳・砂糖・水・寒天を①に加えて火にかける。沸騰してから3分程度混ぜながら煮て、寒天を溶かす。 ③水で濡らした型に流し込み、表面を平らにし、冷やし固める。
低脂肪乳	120g	20g	
水	120ml	20g	
ココア	大さじ1(8g)	1.3g	
砂糖	大さじ2(18g)	3g	
寒天	4g	0.6g	

- \*ココア・バナナ・寒天は食物繊維の多い食品です。
- \*低脂肪乳を使うことで脂質を抑える事が出来ます！
- \*バナナはカリウムも多い果物です★

