

LDL コレステロールを増やさない!! 食の工夫レシピ

今日の献立

ごはん(150g)、ツナと豆腐の揚げないナゲット、ほうれん草のスープ
糸こんにゃくのサラダ、寒天あんみつ



	エネルギー	脂質	(内飽和脂肪酸)	炭水化物	食物繊維	食塩
ごはん	252Kcal	0.4g	0.15g	55.7g	0.4g	0g
ナゲット	192kcal	9.5g	1.61g	16.1g	1.3g	0.9g
スープ	29kcal	0.2g	0.03g	6.4g	2.5g	0.9g
サラダ	56kcal	3.0g	0.43g	6.7g	2.3g	0.7g
あんみつ	49kcal	0.6g	0.08g	9.1g	2.9g	0g
合計	578kcal	13.7g	2.3g	94.0g	9.4g	2.5g

★ツナと豆腐の揚げないナゲット★

食材	分量(6人分)	1人分	作り方
シーチキン(まぐろ)	240g	40g	①豆腐を電子レンジで温め、水切りをする。 ②にんにくとしょうがをすりおろす。 ③ボウルにシーチキン・豆腐・卵を加えて手袋をしてこね、全体に混ぜてきたら、とうもろこしと★を加えて更にこね、1人が4つになるように丸めておく。 ④プチトマトを半分に切る。 ⑤フライパンにクッキングシートを敷き、③を中火で焼く。焦げ目がついたらひっくり返し、弱火にして5分程度焼く。ナゲットが焼けたら同じフライパンでトマトといんげんも焼き、一緒に器に盛り付ける。ケチャップとウスターソースを混ぜ、ソースとして横に添える。
絹豆腐	400g	67g	
とうもろこし(缶)	70g	12g	
卵	1個	1/6個	
片栗粉	大さじ6(54g)	大さじ1	
★ にんにく	3g	0.5g	
しょうが	3g	0.5g	
カレー粉	小さじ1と1/2(3g)	0.5g	
プチトマト	12個	2個	
いんげん	12本	2個	
ケチャップ	大さじ3(54g)	大さじ1/2	
ウスターソース	大さじ1(16g)	小さじ1/2	

★鶏肉のひき肉や胸肉を揚げて調理するナゲットを、豆腐やシーチキンで作ることで飽和脂肪酸を大幅カット!

★揚げずに、シーチキンに含まれている油を利用して焼くので、エネルギーも控える事ができます♪



★ほうれん草のスープ★

笠岡市

食材	分量(6人分)	1人分	作り方
ほうれん草	240g	40g	①ほうれん草を3cmのざく切りにし、熱湯でさっと茹でておく。 ②えのきたけの根本を切り落として3cm幅に切る。たまねぎは繊維にそって薄くスライスする。 ③鍋に水を沸かし、沸騰したら①・②を加えて煮る。火が通ったら、鶏がらスープの素・こしょうで味を調える。 ④器に盛り、とろろ昆布を上に乗せる。
えのきたけ	100g	16g	
たまねぎ	120g	20g	
水	900ml	150g	
鶏がらスープの素	小さじ4(12g)	小さじ2/3	
こしょう	少々	少々	
とろろ昆布	6g	少々	

★ほうれん草はビタミンA・Eが豊富な野菜なので、スープに入れて溶け出したものまで飲むのが摂取のコツです!
★とろろ昆布の旨味で、薄味でも食べやすく仕上がります♪



★糸こんにゃくのサラダ★

食材	分量(6人分)	1人分	作り方
糸こんにゃく(白)	270g	45g	①にんじんを薄い短冊切り、黄パプリカを薄くスライスする。糸こんにゃくを食べやすい長さに切っておく。 ②鍋に水を沸かし、①と乾燥わかめを茹で、水気を切り冷ます。割いたカニカマを混ぜておく。 ③★を混ぜ合わせる。 ④器に②を盛り、食べる直前に③をかける。
にんじん	90g	15g	
かにかまぼこ	30g	5g	
乾燥わかめ	6g	1g	
黄パプリカ	60g(1/2個)	10g	
米酢	大さじ2(30g)	小さじ1	
★ 砂糖	大さじ1(9g)	小さじ1/2	
ごま油	大さじ1(13g)	小さじ1/2	
ごま	大さじ1(6g)	1g	
しょうゆ	大さじ1(18g)	小さじ1/2	

★糸こんにゃくはヘルシーで食物繊維が豊富な食材です!黒よりも白の方が食物繊維を多く含んでいます♪

★寒天あんみつ★

食材	分量(6人分)	1人分	作り方
抹茶	小さじ2(4g)	0.7g	①小鍋に水・寒天・抹茶をいれて火にかけて、よく混ぜながら沸騰させ、3分程度寒天を煮溶かし、P-エイトを混ぜ、濡らした流し缶に流し込み固める。 ②寒天をサイコロに切る。 ③器に、寒天・みかん缶を盛りつけ、シロップをかける。さらに、抹茶寒の上黒蜜ときなこをかける。
水	270ml	45ml	
寒天	2g	0.3g	
刻みP-エイト	6g	1g	
みかん缶	18粒	3粒	
みかん缶シロップ	90ml	15ml	
黒蜜	大さじ1/2(12g)	2g	
きなこ	大さじ1(6g)	1g	

★抹茶は食物繊維が豊富なお茶です!また、表面に甘味をつけることで糖類控えめでも甘味を感じやすくなります!

