

～脂質異常症予防メニュー～



野菜で満足メニュー

脂質異常症を予防するには、野菜を積極的に食べてバランスのよい食事が目標です。

今回のメニューでは、1日の摂取目標量(350g)の約60%を摂ることができます。野菜をよく噛むことで食べ過ぎを防いでくれます。

「しらたきタンメン」は麺の代用としてしらたきを使用しているため低カロリーです。塩分が気になる人は、汁を残してください。

☆さけのチャンチャン焼き風

(材料)

2人分

(作り方)

生さけ	2切れ	
塩	適宜	
たまねぎ	1/4 個	
ピーマン	1 個	
えのきたけ	50g	
A	みそ	小さじ2
	砂糖	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1
バター	10g	
クッキングシート	20 cm × 2	

- ① さけに塩をふってしばらくおき、でてきた水分をふきとる。
- ② たまねぎはうす切り、ピーマンは細切り、えのきは半分の長さに切る。
- ③ Aをすべて混ぜる。
- ④ クッキングシートにさけ、野菜、A、バターの順にのせて包む。



一人あたり：エネルギー148kcal
炭水化物 8.8g 食物繊維 1.9g
食塩相当量 1.2g

- ⑤ フライパンに大さじ1程度の水を入れて、④を並べて、中火で10分ほど蒸し焼きにする。



味噌味なので、魚が苦手な人でも食べやすいです。
白米は1食あたり150g程度が目安です。

☆ブロッコリーのごま和え

(材料) 2人分

ブロッコリー	150g
すりごま	大さじ1
A しょうが汁	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/3
塩	ひとつまみ

(作り方)

- ① ブロッコリーは小房にわけ、茎は皮をむき食べやすい大きさに切る。ひたひたの湯に塩を加え、ふたをして2分茹で、ザルにあけて冷ます。
- ② Aで和え衣を作り、ブロッコリーを和える。



一人あたり：エネルギー46kcal
炭水化物 3.7g 食物繊維 2.3g
食塩相当量 0.5g

しょうが汁を入れることで味が引き締まります。
小さいお子さんが食べる時は除いてください。

☆しらたきタンメン

(材料) 2人分

しらたき	100g
もやし	50g
にら	1/3わ
かに風味かまぼこ	3本
だし	2カップ
A だし	大さじ2
ガラスープ	小さじ1
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1/3
B ごま油	小さじ1/3
塩・黒こしょう	少々

(作り方)

- ① しらたきは食べやすい長さに切って、沸騰したお湯で3分間ゆでる。ザルにとって水分をきる。
- ② 鍋に①とAの調味料を入れて中火にかけ水分が少なくなるまで、炒り煮をする。だしを加えて弱火で5分煮る。



焦げない
ように注意！



- ③ にらは、下のかたい部分は小口切り、柔らかい部分は3cmの長さに切り、もやしと一緒に30秒ほどゆでて、Bをからめる。
- ④ ②を器にもり、③と手で細かくさいたかに風味かまぼこを盛る。

一人あたり：エネルギー61kcal
炭水化物 5.1g 食物繊維 2.1g
食塩相当量 1.3g

