

## 脂質異常症の食事★おすすめ献立★

♪青魚の脂と食物繊維たっぷりの食材で、血液サラサラ♪

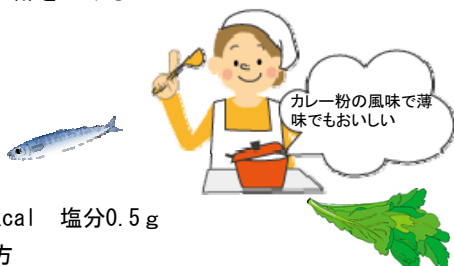
### サバのカレー風味焼き(2人分)

約160kcal 塩分1g

材料		作り方
サバ	2切れ (60g×2)	1. サバの切り身に塩をしておく
塩	2つまみ 0.6g	2. カレー粉と小麦粉を混ぜ合わせたものをサバにまぶし、油をひいたフライパンで焼く
小麦粉	大さじ1	3. 付け合せにレンコンと人参をフライパンで焼いてポン酢をかける
カレー粉	適宜	
オリーブ油	大さじ1	

### ★付け合せ★★★

レンコン	30g
人参	10g
ポン酢	小さじ2



### 春菊とえのきのお浸し(2人分)

約25kcal 塩分0.5g

材料		作り方
春菊	1/2束	1. 春菊とえのきは食べやすい大きさに切り、ふたのできる鍋にいれ、だし汁と醤油を入れ蒸し煮にする(約1分程度)
えのき	30g	2. 焼き海苔を細かくちぎっている。
のり	1/2枚	すぐできて、簡単♪海苔の風味が効いておいしいです
だし汁	小さじ1	
醤油	小さじ1	

### 豆腐ともずくのスープ(2人分)

約60kcal 塩分1.2g

材料		作り方
豆腐	1/4丁	1. 豆腐、洗いモズクは適当な大きさに切る
洗いもずく	80g	2. 中華スープの素、水をいれ沸騰させた鍋に豆腐、もずくを入れ火が通ったら、醤油で味を調える。
ネギ	10g	3. ネギ、ゴマ、ゆずの皮など好みで入れる。
中華スープの素	小さじ2	
水	300cc	
醤油	少々	
ゆずの皮	少々	
すりゴマ	小さじ1	

