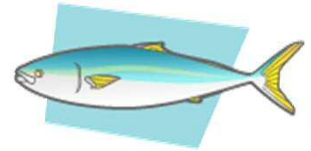


脂質異常症の食事★おすすめ献立①★

♪青魚の脂と食物繊維たっぷりの食材で、血液サラサラ♪



サバのみぞれ煮

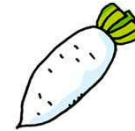
材料(2人分)

サバ	2切れ
生姜(すりおろし)	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
酒	大さじ1
水	100ml
大根(すりおろす)	80g
しめじ	40g
ネギ(小口切り)	大さじ2

1人分 約175kcal 塩分1.0g

作り方

- ① サバの切り身は軽く洗って、キッチンペーパーで水けを拭き取っておく
- ② 鍋にすりおろした生姜と調味料、水を入れ、煮たさせる
- ③ 沸騰したら、サバを入れ、5~6分煮る
- ④ ③にしめじとすりおろした大根をいれ、更に3~4分煮る
- ⑤ 器に盛り、小口に切ったネギを散らす



おからサラダ

材料(2人分)

おから	60g
カニカマ	30g
きゅうり	50g(1/2本)
人参	30g(3cm程度)
玉ねぎ	50g(1/4個)
鰹節	2つまみ
塩・コショウ	少々
醤油	小さじ1/2
マヨネーズ(ハーフ)	大さじ2
ヨーグルト(牛乳)	大さじ2

1人分 約150kcal、塩分1.2g

- ① おからはフライパンで乾煎りするか、レンジでラップなどせずに1分ほど加熱する
- ② きゅうり、にんじん、玉ねぎは薄くスライスし、塩つまみ入れて、塩もみしておく
- ③ カニカマは手で食べやすい大きさにさいしておく
- ④ ボールに冷ました①と②、③を入れ、鰹節、醤油をいれ、よく混ぜ合わせる
- ⑤ マヨネーズとヨーグルトを合わせてさらに混ぜる
- ⑥ 塩・コショウで味を整え、できあがり♪

★カニカマをツナ缶にしてもおいしいです

根菜汁

材料(2人分)

里芋	50g
ごぼう	50g
人参	20g
かぶ	50g
かぶの葉	30g
しいたけ	10g
だし汁	300cc
みそ	大さじ2

1人分 約70kcal、塩分1.4g

- ① 里芋は皮をむいて、5mm程度の半月切りにし、塩でぬめりを取り水洗いしておく
- ② ごぼうはささがき、かぶ・にんじんはいちょう切りにする
- ③ かぶの葉はさっと塩ゆでし、小口に切る
- ④ しいたけは5mm程度にスライスしておく
- ⑤ だし汁にかぶの葉以外の材料をいれ、火が通ったら、みそを入れ器に盛りかぶの葉を散らす



1食あたり
約395kcal 塩分3.6g
ご飯軽く1膳(100g)付で
約555kcal

脂質異常症の食事★おすすめ献立②★

1食あたり
約460kcal 塩分3.5g
ご飯軽く1膳(100g)付
で

鶏胸肉のクラッカー焼き

材料(2人分)

鶏胸肉	1枚(180g)
塩(塩麹)	0.5g(大さじ1)
コショウ	少々
小麦粉	大さじ1
卵	1/2個
クラッカー	3~4枚
パセリ	少々
オリーブ油	大さじ1
とんかつソース	大さじ1・1/2
粒マスタード	小さじ1
付け合せ	
キャベツ	50g
人参	10g

作り方 1人分 約270kcal 塩分1.3g

- ① クラッカーは袋に入れてめん棒などでたたいて砕いておく
- ② 鶏肉は一口大にそぎ切りし、塩(もしくは塩麹)・コショウで下味をつけ、小麦粉、卵をまぶし、クラッカーは片面のみまぶす
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、②の鶏肉のクラッカーの面から焼く。
カリッと焼けたら、裏返して、もう片面を焼き火を通す
- ④ キャベツと人参を千切りにし、混ぜ合わせる。
- ⑤ ④と、とんかつソース・粒マスタードを添えてできあがり♪

★豚ヒレ肉や、魚に替えてもOK。クラッカーのカリカリ感で食べごたえがあります。

★フライパンではなく、オーブンで焼いてもOK

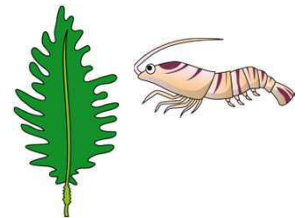
わかめとエビのサラダ

材料(2人分)

乾燥わかめ	5g
むきエビ	60g
玉ねぎ	1/4個
ノンオイルドレッシング	大さじ2

作り方 1人分 約50kcal 塩分1.4g

- ① わかめは水に戻して、さっと湯を通す。
- ② えびは塩と酒を少量入れて茹でておく
- ③ 玉ねぎは、薄くスライスして水にさっとさらし、水けをきっておく
- ④ 材料を盛り合わせ、好みのノンオイルドレッシングをかける



かぼちゃの豆乳スープ

材料(2人分)

かぼちゃ	100g
ほうれん草	50g
しめじ	50g
玉ねぎ	1/2個
バター	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2
コンソメ	1個
水	150cc
豆乳	200cc
塩・胡椒	少々

作り方 1人分約140kcal 塩分0.8g

- ① かぼちゃは一口大に切る。
- ② ほうれん草は茹でて、5cm幅に切っておく
- ③ しめじはいしづきを取り、小房に分けておく
- ④ 玉ねぎは薄くスライスする
- ⑤ 鍋にバターとサラダ油を入れて、玉ねぎ、にんじん、カボチャ、を入れて炒め、しめじも入れて、水とコンソメを入れて蒸し煮にする。
- ⑥ 材料に火が通ったら、豆乳を入れて一煮立ちしたら、塩・コショウで味を整える。
- ⑦ 器に盛る直前にほうれん草を入れ、できあがり♪



★バターはごく少量でも、風味が増しておいしいですよ★

牛乳ではなく豆乳を使うことで、コレステロール上昇を抑制する効果が期待できます。

