脂質異常症に負けないバランスメニュー 春

日曜日

1日の総栄養価

エネルギー	たんぱく質
1,825kcal	73.3g

朝食

栄養価
エネルギー／575kcal
たんぱく質／21.3g
炭水化物／97.3g
コレステロール／0mg
食物繊維／11.4g
塩分／2.3g

- 麦ごはん
- みそ汁
- 厚揚げのおろし和え
- あらめとれんこんの炒め煮
- 漬物

麦ごはん

材料（1人分）
麦入り五分づきごはん…200g

みそ汁

材料（1人分）
新ごぼう…40g　だし汁…120g
絹さや…10g　みそ…7g（小さじ1強）

厚揚げのおろし和え

材料（1人分）
厚揚げ…60g　あさつき…5g
大根…50g　ぽん酢…6g（小さじ1）

作り方
1.厚揚げはグリルで焼いて1㎝角に切る。大根はおろしておく。
2.1）を器に盛り、あさつきの小口切りを散らし、ぽん酢をかける。

あらめとれんこんの炒め煮

材料（1人分）
れんこん…30g　コーン（粒）…10g
あらめ（乾）…5g　サラダ油…2g（小さじ1/2）
a）しょうゆ…3g（小さじ1/2）
みりん…3g（小さじ1/2）
だし汁…適宜

作り方
1.れんこんはいちょう切りにし、あらめは戻しておく。
2.鍋に油を熱し、れんこん、コーン、あらめを入れて炒める。
3.a）を加えて煮汁がほとんどなくなるまで煮る。

漬物

材料（1人分）
にんじんのぬか漬…20g

昼食

栄養価
エネルギー／618kcal
たんぱく質／23.8g
炭水化物／90.4g
コレステロール／150mg
食物繊維／9.1g
塩分／2.2g

- あんかけ焼きそば
- ニラとたけのこのスープ
- 果物

あんかけ焼きそば

材料（1人分）
蒸し中華麺…1玉　豚もも薄切肉…40g
チンゲン菜…50g　にんじん…20g
たけのこ（水煮）…20g　きくらげ（乾）…1g
片栗粉…適宜　サラダ油…8g（小さじ2）
酢…5g（小さじ1）
a）水…70g
しょうゆ…3g（小さじ1/2）
酒…5g（小さじ1）
きび砂糖…1.5g（小さじ1/2）
塩…0.5g

作り方
1.豚肉とチンゲン菜は一口大に、にんじんとたけのこは短冊に切る。きくらげは戻して細切りにする。
2.フライパンに油を熱し、ほぐした中華麺を入れて両面焼いて取り出す。
3.2）のフライパンで1）を炒めて、a）を加えて沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。
4.器に中華麺を入れ、3）をかけて酢をたらす。

ニラとたけのこのスープ

材料（1人分）
ニラ…20g　たけのこ…20g
干しいたけ…1/2枚　卵…30g（1/2個）
a）干しいたけの戻し汁+水…120g
しょうゆ…3g（小さじ1/2）
酒…5g（小さじ1）
塩…少々

作り方
1.ニラは3㎝に切り、たけのこは薄切りにする。干しいたけは戻して細切りにする。
2.鍋にa）を煮立て、1）を加えてひと煮し溶き卵を流し入れる。

果物

材料（1人分）
りんご…120g（1/2個）

炭水化物	コレステロール	食物繊維	塩分
292.6g	221mg	28.7g	7.0g

夕食

栄養価
エネルギー／632kcal
たんぱく質／28.2g
炭水化物／104.9g
コレステロール／71mg
食物繊維／8.2g
塩分／2.5g

- 麦ごはん
- 新じゃがのそぼろがけ
- かぶとふのりの酢の物
- 焼がれい
- 小松菜とのりのわさび和え

麦ごはん

材料（1人分）
麦入り五分づきごはん…200g

焼がれい

材料（1人分）
干がれい…1尾
レモン…1切

作り方
1.干がれいはグリルで焼く。
2.器に盛り、レモンを添える。

小松菜とのりのわさび和え

材料（1人分）
小松菜…60g　しょうゆ…4g（小さじ2/3）
焼きのり…1/4枚　わさび…少々

作り方
1.小松菜はゆでて3cmに切り、焼きのりは手でちぎっておく。
2.1）にしょうゆとわさびを加えて和える。

新じゃがのそぼろがけ

材料（1人分）
新じゃがいも…100g　鶏ひき肉…20g
たけのこ（水煮）…20g　玉ねぎ…20g
干しいたけ…1/2枚　だし汁…適宜
a）サラダ油…2g（小さじ1/2）　しょうゆ…6g（小さじ1）
酒…5g（小さじ1）　みりん…3g（小さじ1/2）

作り方
1.新じゃがいもは皮付きのまま一口大に切り、だし汁で煮る。
2.たけのこと玉ねぎはみじん切りにする。干しいたけは戻してみじん切りにする。
3.鍋に油を熱し、鶏ひき肉と2）を入れて炒め、a）で調味する。
4.器に軽くつぶしたじゃがいもを盛り、3）をかける。

かぶとふのりの酢の物

材料（1人分）
かぶ…40g
ふのり（乾）…1g
a）酢…10g（小さじ2）　きび砂糖…1.5g（小さじ1/2）
塩…少々

作り方
1.かぶは薄切りにし、塩をしてしんなりしたら水気を絞る。ふのりは戻しておく。
2.a）を合わせたところに1）を入れて混ぜ合わせる。