脂質異常症に負けないバランスメニュー

春

水曜日

1日の総栄養価

エネルギー	たんぱく質
1,812kcal	69.1g

朝食

栄養価
エネルギー／516kcal
たんぱく質／16.3g
炭水化物／93.6g
コレステロール／22mg
食物繊維／5.7g
塩分／2.5g

- きびごはん
- じゃことわかめの炒め物
- 漬物
- みそ汁
- 小松菜と豆腐のからし和え

きびごはん

材料（1人分）
きび入り五分づきごはん…200g

みそ汁

材料（1人分）
じゃがいも…40g
玉ねぎ…20g
小町麩…3個
だし汁…120g
みそ…7g（小さじ1強）

じゃことわかめの炒め物

材料（1人分）
わかめ…40g
絹さや…10g
しらす干し…5g
サラダ油…4g（小さじ1）
酢…2.5g（小さじ1/2）

作り方
1. わかめは一口大に切り、絹さやはすじを取って軽くゆで半分に切る。
2. フライパンに油を熱し、1）としらす干しを入れて炒め、酢を回し入れる。

小松菜と豆腐のからし和え

材料（1人分）
小松菜…30g
木綿豆腐…30g
削り節…1g
しょうゆ…3g（小さじ1/2）
溶き辛子…少々

作り方
1. 小松菜はゆでて3㎝に切る。木綿豆腐は手でつぶしておく。
2. すべての材料を混ぜ合わせる。

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／652kcal
たんぱく質／21.5g
炭水化物／107.8g
コレステロール／27mg
食物繊維／8.3g
塩分／2.0g

- 春キャベツとあさりのスパゲッティー
- ブロッコリーとコーンのスープ
- 果物

春キャベツとあさりのスパゲッティー

材料（1人分）
スパゲッティー（乾）…100g
春キャベツ…80g
あさり（殻付）…60g
オリーブ油…6g（大さじ1/2）
塩…少々
こしょう…少々
たかのつめ…少々

作り方
1. 春キャベツは一口大に切り、たかのつめは種をとって小口に切る。スパゲッティーは塩ゆでする。
2. 鍋にオリーブ油とたかのつめを入れて火にかけ、春キャベツとあさりを入れて炒める。スパゲッティーのゆで汁を少々加え、ふたをしてあさりに火を通す。
3. 2）にゆでたてのスパゲッティーを入れ、塩で味を調える。

ブロッコリーとコーンのスープ

材料（1人分）
ブロッコリー…30g
玉ねぎ…20g
コーン（粒）…10g
ハム…1/2枚
サラダ油…少々
だし汁…50g
牛乳…100g
塩…0.8g
こしょう…少々

作り方
1. ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎは薄切り、ハムは短冊に切る。
2. 鍋に油を熱し、玉ねぎ、コーン、ハムの順に炒めてだし汁を加えて煮る。
3. 2）に牛乳とブロッコリーを加えてひと煮し、塩、こしょうで調味する。

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
305.6g	85mg	25.1g	7.4g

夕食

栄養価
エネルギー／644kcal
たんぱく質／31.3g
炭水化物／104.2g
コレステロール／36mg
食物繊維／11.1g
塩分／2.9g

- えんどうごはん
- ひじきの煮物
- さわらのかぶら蒸し
- 長いもとのりの吸い物

えんどうごはん

材料（1人分）
五分づき米…90g　きび…10g
えんどう…40g　塩…0.8g

作り方
1.米ときびは洗ってザルにあげておく。（きびは目の細かいザルや茶漉しで洗うとよい）
2.普通の水加減でえんどうと塩を加えて炊く。

ひじきの煮物

［翌朝用に倍量作る］

材料（1人分）
ひじき（乾）…8g　だし汁…適宜
にんじん…20g　しょうゆ…3g（小さじ1/2）
うす揚げ…5g　みりん…6g（小さじ1）
三つ葉…少々

作り方
1.ひじきは戻し、にんじん、うす揚げは細切りにする。
2.鍋にひじきとだし汁を入れて10分煮る。
3.にんじん、うす揚げ、しょうゆ、みりんを加えて煮汁がほとんどなくなるまでさらに煮、仕上げに刻んだ三つ葉を散らす。

さわらのかぶら蒸し

材料（1人分）
さわら…60g（1切）　葛粉…適宜
おろしわさび…少々

a）
- かぶ…50g
- きくらげ（乾）…1g
- 塩…少々
- 卵白…15g（1/2個分）
- ぎんなん…3粒

b）
- だし汁…80g
- 酒…5g（小さじ1）
- 薄口しょうゆ…4g（小さじ2/3）
- みりん…3g（小さじ1/2）

作り方
1.かぶはすりおろして水気を軽く絞り、きくらげは戻してせん切りにする。ぎんなんは殻をむき、穴あきおたまの底でころがしながらゆでて薄皮をむく。
2.器にさわらをおき、a）を合わせたものをこんもりとのせて、蒸気の上がった蒸し器で12分蒸す。
3.b）を煮立てたところに水溶き葛粉を入れてあんを作り、蒸しあがった2）にかける。おろしわさびをのせる。

長いもとのりの吸い物

材料（1人分）
長いも…40g　焼きのり…1/4枚
削り節…1g

a）
- だし汁…120g
- しょうゆ…少々
- 塩…0.8g

作り方
1.a）を鍋に入れて一煮する。
2.器に長いものすりおろしと削り節、のりをちぎって入れ、1）を注ぎ入れる。