

美味しいコレステロール対策

羽村市保健センター
～脂質異常症予防～ カラダ塾

令和3年9月15日

主食・主菜 さば缶カレー

女性：エネルギー 487kcal 蛋白質 21.0g 脂質 13.0g 食塩相当量 1.3g
男性：エネルギー 571kcal 蛋白質 22.2g 脂質 13.1g 食塩相当量 1.3g

材 料	2人分	作りやすい分量 3人分	作 り 方
玉ねぎ (粗みじん)	80g (中1/2個)	120g (小1個)	① 玉ねぎ・にんじん・しめじ→粗みじん切り ② フライパンにサラダ油・①を入れて中火で5分炒め、玉ねぎが透き通ってきたらこしょうを振る。さらににんにく・しょうがを加えて炒める。 ③ ②にカレー粉を加えて軽く炒め、香りが出てきたらさば水煮缶(汁ごと)、水煮大豆を加え、炒める。 ④ 材料Aを加えてふたをし、とろみがつくまで弱火で10分程煮る。 ⑤ 皿にご飯を盛り、カレーを添える
にんじん (粗みじん)	30g(3cm)	45g(大1/4本)	
しめじ (粗みじん)	30g (1/6株)	45g (1/4株)	
サラダ油	小さじ2 (8g)	大さじ1 (12g)	
こしょう	少々	適量	
にんにく(チューブ)	小さじ1弱 (4g)	小さじ1強(6g)	
しょうが(チューブ)	小さじ1弱 (4g)	小さじ1強(6g)	
カレー粉	小さじ2 (4g)	大さじ1 (6g)	
さば水煮缶	120g(2/3缶)	180g(1缶)	
水煮大豆 (水気を切る)	50g(1/3パック)	75g (1/2パック)	
中濃ソース	大さじ1 (15g)	大さじ1と1/2(23g)	
A ケチャップ	大さじ1 (15g)	大さじ2(23g)	
水	60ml(1/4カップ強)	90ml(1/2カップ弱)	
ごはん	1人分 女性 150g	1人分 男性 200g	



副菜1 なすとパプリカの炒め煮

エネルギー 41kcal 蛋白質 1.8g 脂質 2.1g 食塩相当量 0.7g

材 料	2人分	3人分	作 り 方
なす	100g (中1本)	150g (小2本)	① なす→ヘタを切り落とし、縦4～6等分に切った後、長さを半分に切る。 赤パプリカ→なすと同じ大きさに切る。 ② フライパンにごま油・①のなすを入れ、弱火で5分程炒める。中火にし①の赤パプリカを加え、さっと炒める。 ③ 材料Bを加え、汁がなくなるまで約5分煮る。 仕上げに鰹節を加え、混ぜ合わせる。
赤パプリカ	40g (中1/4こ)	60g (中1/3こ)	
ごま油	小さじ1 (4g)	大さじ1/2 (6g)	
水	100ml (1/2カップ)	150ml (3/4カップ)	
しょうゆ	小さじ1 (6g)	大さじ1/2 (9g)	
B 砂糖	小さじ1 (3g)	大さじ1/2 (4.5g)	
和風顆粒だし	小さじ1/2 (1.2g)	小さじ3/4 (1.8g)	
鰹節	2g	3g	



副菜2 かぼちゃのパイナップル煮

エネルギー 81kcal 蛋白質 1.3g 脂質 0.2g 食塩相当量 0.0g

材 料	2人分	3人分	作 り 方
かぼちゃ	130g (大1/10個)	195g (大1/8個)	① かぼちゃ→皮の汚い所だけ除き、1cm厚さ、3cm幅の扇型に切る。 パイナップル→1センチ幅の扇型に切る。 ② 鍋に①と缶汁+水を加えて中火にし、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る(約8分)。水分が残っていたら飛ばす。
パイナップル缶	53g (大1と1/3枚)	80g (大2枚)	
缶汁+水 (1:1)	缶汁50ml+水50ml	缶汁75ml+水75ml	



女性 : エネルギー 609Kcal 蛋白質 24.1g 脂質 15.3g 食塩相当量 2.0g
男性 : エネルギー 693Kcal 蛋白質 25.3g 脂質 15.4g 食塩相当量 2.0g

美味しく食べて
健康づくり♪

