



食べて！動いて！ かんたんコレステロール対策

羽村市保健センター
カラダ塾 (脂質異常症予防)

令和4年7月

主食 もち麦入りごはん 女性 150g エネルギー234kcal 蛋白質3.0g 脂質0.3g 食塩相当量 0g 食物繊維 3.8g
男性 180g エネルギー281kcal 蛋白質3.6g 脂質0.4g 食塩相当量 0g 食物繊維 3.8g

主菜 イワシと夏野菜のレモンペッパー炒め エネルギー 171kcal 蛋白質 9.0g 脂質 7.7g 食塩相当量 0.8g 食物繊維 2.7g

材料	2人分	3人分	作り方
イワシ (開く)	正味100g	正味150g	<p>① オクラ・赤パプリカ・なす→ 小さめの乱切り A→ボウルに合わせる</p> <p>② イワシ→ 一口大に切り、片栗粉をまぶす。 フライパンにオリーブ油を入れてイワシを並べ、 中火で両面焼き、皿に取り出す。</p> <p>③ ②のフライパンをそのまま使いオクラ・パプリカ・なす を加え、中火で3分ほど炒める。 Aを加えて炒め合わせる。 再び②のイワシを加えてさっと混ぜ、 皿に盛る。</p>
片栗粉	大さじ1	大さじ1.5	
オクラ	60g(4本)	90g(6本)	
赤パプリカ	60g(1/3個)	90g(1/2個)	
なす	60g(小1本)	90g(1本)	
オリーブ油	小さじ2(8g)	大さじ1(12g)	
レモン汁	大さじ1	大さじ1.5	
酒	大さじ1	大さじ1.5	
鶏ガラスープの素	小さじ1(2g)	小さじ1.5(3g)	
粗びき黒コショウ	適量	適量	



副菜1 キャベツとにんじんのカレー風味サラダ エネルギー 66kcal 蛋白質 2.1g 脂質 3.6g 食塩相当量 0.5g 食物繊維 1.5g

材料	2人分	3人分	作り方
キャベツ(ざく切り)	100g(2枚)	150g(3枚)	<p>① <水切りヨーグルトを作る> ボウルにザルを重ね、 キッチンペーパーをのせる。ヨーグルトを広げて入れ、 冷蔵庫で30分位おく。</p> <p>② キャベツ・にんじんをゆでてザルにとり、冷ます。</p> <p>③ ボウルに①のヨーグルト、Bを入れてよく混ぜる。 水気を絞った②を加えて和え、 皿に盛り、すりごまをふる。</p>
にんじん(いちょう切り)	40g(小1/3本)	60g(小1/2本)	
フレーンヨーグルト	80g	120g	
カレー粉	小さじ1/2(1g)	小さじ1/3(1g)	
B 塩	小さじ1/4(1g)	小さじ1/3(1.5g)	
オリーブ油	小さじ1(4g)	大さじ1/2(6g)	
すりごま	小さじ1(2g)	大さじ1/2(3g)	



副菜2 モロヘイヤととろろのさっぱりスープ エネルギー 70kcal 蛋白質 4.2g 脂質 3.3g 食塩相当量 0.7g 食物繊維 3.6g

材料	2人分	3人分	作り方
モロヘイヤ	60g(4本)	90g(5本)	<p>① モロヘイヤ→葉をせん切り えのき→半分にする 油揚げ→1cm幅に切る 梅干し→包丁で刻み、ペースト状に (チューブのねり梅でもよい。1人分2g程)</p> <p>② 鍋にだし汁を入れて火にかけて、沸騰したらモロヘイヤ えのき・油揚げを加え、3~4分煮る。</p> <p>③ とろろ・梅干しを加え混ぜ、仕上げにわけぎを入れる。</p>
えのきだけ	40g	60g	
油揚げ	20g(1枚)	30g(1.5枚)	
だし汁	400ml	600ml	
とろろ昆布	6g	9g	
梅干し(塩分濃度10%)	6g(1/2個)	9g(1/2個)	
わけぎ(小口切り)	10g	15g	



	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量	食物繊維
女性	: 541Kcal	18.3g	14.9g	2.0g	11.6g
男性	: 588Kcal	18.9g	15.0g	2.0g	11.6g