



おいしい♪コレステロール対策メニュー

令和5年10月25日(水)
カラダ塾(糖尿病予防)
羽村市健康課

主食 ごはん



女性 150g
男性 180g

エネルギー234Kcal 蛋白質3.8g 脂質0.4g 食塩相当量0g
エネルギー281Kcal 蛋白質4.5g 脂質0.5g 食塩相当量0g

主菜 さば缶のトマト煮

エネルギー238kcal 蛋白質14.3g 脂質13.7g 食塩相当量1.2g

材料名	2人分量	4人分量	作り方
さば水煮缶	100g; 汁ごと130g	200g; 汁ごと260g	<p>① 調味料A→混ぜ合わせておく。 たまねぎ→縦半分にし、3ミリの薄切りにする。 さば水煮缶→ざるにあける。</p> <p>② 厚手の鍋に、オリーブ油、にんにく、しょうが、玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。(中火6分)</p> <p>③ Aとさばを加えてふたをし、弱めの中火で焦げつかないように時々混ぜながら約8分煮る。</p> <p>④ 皿に盛り、チーズをのせ、すりごまとこしょうを振る。</p>
たまねぎ	140g; 1/2個	280g; 大1個	
にんにく(チューブ)	2g; 2センチくらい	4g; 3センチくらい	
しょうが(チューブ)	2g; 2センチくらい	4g; 3センチくらい	
オリーブ油	12g; 大さじ1	24g; 大さじ2	
カットトマト缶	260g; 2/3缶	520g; 1.3缶	
みそ(12.2パーセント塩分濃度)	8g; 大さじ1/2	16g; 大さじ1弱	
A さとう	6g; 小さじ2	12g; 大さじ1と1/3	
和風顆粒だしの素	2g; 小さじ1/3	4g; 小さじ1弱	
スライスチーズ	10g; 1/2枚	20g; 1枚	
すりごま	2g; 小さじ1	4g; 小さじ2	
黒こしょう	少々	少々	



副菜 れんこんのゆかり和え

エネルギー52kcal 蛋白質2.1g 脂質0.0g 食塩相当量0.3g

材料名	2人分量	4人分量	作り方
れんこん	100g; 2節	200g; 4節	<p>① れんこん→薄く皮をむき、縦4つに切り、一口大より小さめの乱切りにする。</p> <p>② 鍋に水とれんこんを入れて火にかける。沸騰したらふたをし、中火で5~6分ゆでる。ざるにあけ、あら熱をとる。</p> <p>③ ゆかり、かつお節と和える。</p>
ゆかり	1.6g; 小さじ1/2	3.2g; 小さじ1	
かつお節	2g; 小1袋	4g; 小2袋	



副菜 きのこのレンジ蒸し

エネルギー29kcal 蛋白質3.0g 脂質0.8g 食塩相当量0.6g

材料名	2人分量	4人分量	作り方
しめじ	60g; 1/3パック	120g; 2/3パック	<p>① 青ねぎ→小口切り 豆腐→1人分ずつ皿に盛る。</p> <p>② しめじ→いしづきをとり、小房に分ける。 えのき→軸をとり、長さを半分にする。</p> <p>③ 耐熱皿に②を入れ、ふんわりラップをして、レンジ(4人分、600W、3分)加熱し、ざるにあける。</p> <p>ボウルに入れ、ポン酢しょうゆで味をつける。</p> <p>④ 豆腐の上に③のきのこ・青ねぎをかける。</p>
えのきだけ	60g; 2/3袋	120g; 1袋半	
青ねぎ	2g; 1/2本	4g; 1本	
木綿豆腐	100g; 1/3丁	200g; 2/3丁	
ポン酢しょうゆ	16g; 大さじ1弱	32g; 大さじ2弱	



1食分の栄養価

男性・・・エネルギー600kcal 蛋白質23.9g 脂質15.0g 食塩相当量2.1g
女性・・・エネルギー553kcal 蛋白質23.2g 脂質14.9g 食塩相当量2.1g