



# 美味しく対策♪コレステロール・中性脂肪

令和7年4月24日(木)  
カラダ塾(脂質異常症予防)  
羽村市健康課

## 主食 ごはん



女性 150g エネルギー234kcal 蛋白質3.8g 脂質0.5g 食塩相当量0g  
男性 180g エネルギー281kcal 蛋白質4.5g 脂質0.5g 食塩相当量0g

## 主菜 鶏肉と大豆のハンバーグ

エネルギー247kcal 蛋白質21.7g 脂質10.5g 食塩相当量1.3g

材料名	2人分量	4人分量	作り方
鶏むねミンチ	120g	240g	 <p>① <b>玉ねぎ</b>→あらみじん切り</p> <p>② <b>ゆで大豆</b>→ざるに出し、軽く洗う ボウルに<b>大豆</b>を入れ、マッシャーでつぶす。 <b>肉とAと玉ねぎ</b>を加え、よくこねる。だ円型にする。</p> <p>③ フライパンに<b>サラダ油</b>をしき、②を入れ、 中火で焦げ目がつくまで焼く。(3分) 焼けたら、裏返してふたをし、<b>弱めの中火</b>にして、 さらに8~9分位焼く。ひとり分を6つに切る。</p> <p>④ 【つけあわせ】<b>サラダ菜</b>→食べやすくちぎる。 <b>きゅうり</b>→ななめ薄切り。</p> <p>⑤ <b>ケチャップ</b>と<b>ウスターソース</b>を混ぜ合わせ、 ハンバーグと野菜にかける。</p>
ゆで大豆(水煮)	60g 1/2袋	120g 1袋	
玉ねぎ	40g 1/5個	80g 1/3個	
卵	14g 1/3個	28g 1/2個	
塩	1g 小さじ1/6	2g 小さじ1/3	
A パン粉	10g 大さじ3	20g 1/2カップ	
こしょう	少々	少々	
サラダ油	8g 小さじ2	16g 小さじ4	
ケチャップ	30g 大さじ2弱	60g 1/4カップ	
ウスターソース	12g 小さじ2	24g 小さじ4	
サラダ菜	20g 2枚	40g 4枚	
きゅうり	20g 4センチ	40g 1/2本	

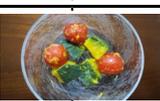
## 副菜 チンゲン菜のレンジ蒸し

エネルギー35kcal 蛋白質1.1g 脂質2.6g 食塩相当量0.4g

材料名	2人分量	4人分量	作り方
チンゲン菜	120g 1株	240g 2株	<p>① <b>チンゲン菜</b>→縦半分にし、約2cmのざく切り。 芯のところは、薄切りにする。</p> <p><b>えのき</b>→半分の長さに切り、ほぐす。</p> <p>② ①を耐熱皿に入れ、<b>大さじ3の水</b>を加えてふんわりラップをし、レンジ500W5分(4人分)加熱する。 ざるにあけ、水をかけてしぼる。</p> <p>③ ボウルに<b>調味料B</b>を混ぜ、②を和える。 最後に<b>すりゴマ・ごま油</b>を入れ、混ぜる。</p> 
えのきだけ	20g 1/8袋	40g 1/4株	
こしょう	少々	少々	
Bしょうゆ	2g 小さじ1/3	4g 小さじ2/3	
塩	0.4g 少々	0.8g ひとつまみ	
すりごま	4g 小さじ2	8g 小さじ4	
ごま油	2g 小さじ1/2	4g 小さじ1	

## 副菜 かぼちゃのみそ和え

エネルギー38kcal 蛋白質1.3g 脂質0.2g 食塩相当量0.3g

材料名	2人分量	4人分量	作り方
かぼちゃ	80g 5センチ	160g 1/8個	<p>① <b>かぼちゃ</b>→1~2cmの角切り(1人3個位)</p> <p><b>ミニトマト</b>→へたを取り、洗って半分に切る</p> <p>② 鍋に<b>かぼちゃ</b>と<b>水</b>を入れ、沸騰したらふたをし、 中火で5分位固めにゆでる。ざるにあける。</p> <p>③ ボウルに、<b>みそとみりん</b>を混ぜ合わせ、②の<b>かぼちゃ</b>と和える。さらに<b>トマト</b>を加え、混ぜる。</p> 
みそ	6g 小さじ1	12g 小さじ2	
みりん	6g 小さじ1	12g 小さじ2	
ミニトマト	40g 4個	80g 8個	

### 1食分の栄養価

女性…エネルギー554kcal 蛋白質27.9g 脂質13.8g 食塩相当量2.0g  
男性…エネルギー601kcal 蛋白質28.6g 脂質13.8g 食塩相当量2.0g