



サバ缶×厚揚げで！血液サラサラメニュー

令和8年4月15日（水）
羽村市健康課

カラダ塾 脂質異常症予防


主食：ごはん



男性 180g エネルギー281kcal たんぱく質3.6g 脂質0.4g 食塩相当量0g
女性 150g エネルギー234kcal たんぱく質3.0g 脂質0.3g 食塩相当量0g


主菜：サバ缶の麻婆豆腐風

エネルギー210kcal たんぱく質14.1g 脂質12.6g 食塩相当量1.1g

材料名	2人分量	作り方
サバ味噌煮缶(汁ごと)	130g 2/3缶	<p>① サバ缶…3cm位のかたまりにほぐす 厚揚げ…熱湯をかけ、3cmの大きさに手でちぎる 長ネギ…2mmの斜め切り にら…3cmの長さに切る</p> <p>② フライパンに①の材料をまとめて入れ、Aを回しかけひと混ぜする。フタをして、中火よりやや弱火で2～3分煮る。</p> <p>③ 野菜に火が通ったらフタを外して強火にし、水分をとばす。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>サバ缶は、EPA・DHA たんぱく質・カルシウムが豊富！</p> <p>心疾患予防や中性脂肪の低下、 筋力の維持や免疫力向上、骨や歯の健康維持</p> </div> 
絹厚揚げ	100g 2/3枚	
長ネギ	40g 1/3本	
にら	40g 1/2束	
豆板醤	4g 小さじ1/2	
A 酒	10g 小さじ2	
にんにくチューブ	4g 小さじ1	


副菜：切り干し大根とわかめのサッパリ和え

エネルギー79kcal たんぱく質2.4g 脂質3.8g 食塩相当量 0.6g

材料名	2人分量	作り方
切り干し大根	20g	<p>① 切り干し大根…ハサミで2～3cmに切る ミニトマト…半分に切る</p> <p>② ボウルに①の切り干し大根・わかめを入れ、かぶる程度の熱湯を注ぎ、5分位浸す。ザルに移して水気をきり冷ましておく。</p> <p>③ 耐熱容器に②とBを入れ、和える。器に盛ってミニトマトを飾る。</p> 
カットわかめ	3g	
すりごま	6g 小さじ3	
B ごま油	4g 小さじ1	
ポン酢しょうゆ	18g 大さじ1	
ミニトマト	60g 4個	

副菜：キャベツのレンジ蒸し

エネルギー17kcal たんぱく質0.1g 脂質0.1g 食塩相当量0.4g

材料名	2人分量	作り方
キャベツ	120g 大2枚	<p>① キャベツ…3cm位のざく切り にんじん…2mmのいちょう切り 大葉…せん切り</p> <p>② 耐熱容器にキャベツ・にんじんを入れ、ラップをかけて電子レンジ600Wで2分加熱する(1人分:約1分)</p> <p>③ ボウルに②・大葉・Cを入れ、和える。</p> 
にんじん	20g 2cm	
大葉	2枚	
C 鶏ガラスープの素	1.6g 小さじ2/3	
粗挽きコショウ	少々	

1食分の栄養価： 男性…エネルギー587kcal たんぱく質 20.2g 脂質16.9g 食塩相当量 2.1g
女性…エネルギー540kcal たんぱく質 19.6g 脂質16.8g 食塩相当量 2.1g