

# 脂質異常を改善するための食事

## ヘルシーチキンライス

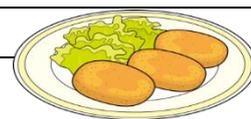
材 料 (4~6人分)	作り方
米 2合	① 米は、洗って水切りする。
しらたき 150~180g	② しらたきは水切りし、米粒大に切ってフライパンで乾煎りする。
生姜 30g	③ 生姜は、みじん切りにし、鶏肉は数カ所フォークで刺す。
鶏胸肉 1枚 240g	④ 炊飯器に米・しらたき・生姜・酒・塩・水を入れ、上に鶏肉をのせて炊く。
酒 大さじ1	⑤ 器にご飯を盛り、食べやすく切った鶏肉を添え、繊切り青しそをのせ、ねぎソースをかけて頂く。
塩 ミニさじ1	
青しそ 6枚	

ねぎソース	作り方
めんつゆ 小さじ4	① めんつゆ・みじん切りのねぎ・ごま油を混ぜる。

ねぎ 30g	* 悪玉コレステロールを減らそうと、極端に肉制限し、たんぱく質が不足する場合があります。ヘルシーでたんぱく質の多い鶏胸肉を使用。食べ過ぎに注意。
ごま油 小さじ1	

6人分とした場合	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	コレステロール	食物繊維	塩 分
	273Kcal	11.2g	5.7g	41.3g	32mg	1.4g	1.0g

## 新じゃがのお揚げコロケ

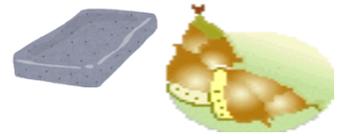


材 料 (4人分)	作り方
油揚げ 4枚	① 油揚げは油抜きをして湯をきり、半分に切って裏返す。
じゃがいも 200g	② じゃがいもは皮をむいて4等分にして茹で、熱いうちにつぶす。 *半量にカレー粉を入れても美味しい。
ツナ (1缶) 70g	③ 野菜はみじん切りにして、ツナ缶の油で炒める。
たまねぎ 100g	④ ②・③・ツナ・こしょうを混ぜ合わせ8等分に分けて油揚げに詰め、楊子で止めて200℃のオーブンで焼く。
にんじん 40g	⑤ コロケに、きゃべつ、とまと、茹でたアスパラを添え
黒こしょう 少々	合わせソースで頂く。
付け合わせ	
きゃべつ 160g	
とまと 120g	
アスパラガス 80g	*揚げずに焼くことでヘルシー、尚、満足。
ケチャップ 大さじ1	
中濃ソース 大さじ1	



エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	コレステロール	食物繊維	塩 分
186Kcal	8.4g	6.5g	19.2g	6mg	3.0g	0.6g

## 凍みこんにゃく入り筑前煮



材 料 (4~6人分)

凍みこんにゃく 1枚分  
 たけのこ 100g  
 にんじん 80g  
 ごぼう 60g  
 しいたけ 4枚 (60g)  
 さやえんどう 12g  
 だし汁 300cc  
 砂糖 小さじ1  
 しょうゆ 小さじ4  
 みりん 小さじ2  
 ごま油 小さじ2

作り方

- ① 凍みこんにゃくを解凍する。
  - ② ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、一口大の乱切りにし水にさらし、アク抜きをして水をきる。
  - ③ たけのこ・にんじん・しいたけは一口大の乱切りにする。
  - ④ 鍋に、①・②・③・だし汁を入れて煮、沸騰したら、砂糖・しょうゆを加えて煮 (弱めの中火)、材料が柔らかくなるまで煮る。
  - ⑤ 煮汁が少し残る程度になったら、みりんを加えてからめ煮、最後に、ごま油で風味付けする。
  - ⑥ 器に⑤を入れ、茹でた、さやえんどうを盛る。
- \* 好みで一味や七味唐辛子を加える。



### 凍みこんにゃくの作り方

- ・ 5~10mm程度の厚さにスライスするか、手でちぎる等好みの大きさに切って茹で、冷めたら、保存容器やジップロックに入れて冷凍する (一晚以上)。
- ・ 自然解凍または流水で解凍し、水分をよく切る。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	コレステロール	食物繊維	塩分
70 Kcal	2.7 g	2.2 g	11.1 g	0 mg	4.3 g	0.9 g

## 残り野菜でのみそ汁



材 料 (4人分)

だし汁 600cc  
 味噌 小さじ4  
 残り野菜

作り方

- ① 鍋にだし汁・残り野菜を入れて煮、味噌を溶き入れる。  
 (コロッケ用のじゃがいもの茹で汁も利用)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	コレステロール	食物繊維	塩分
16 Kcal	1.5 g	0.5 g	1.3 g	0 mg	0.3 mg	0.8 g