



血管を若返らせて 健康寿命を延ばそう!

～脂質異常症と肥満予防の献立～

○いわし缶詰と豆腐のつくね (主菜)

材 料	4人分	材 料	4人分
いわし缶詰 (味付き)	100g (固形量)	Aだし汁	120cc
木綿豆腐	200g	Aみりん	6g (小さじ1)
にんじん	40g	Aしょうゆ	12g (小さじ2)
れんこん (水煮)	40g	A片栗粉	9g (大さじ1)
青しそ	8枚	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;"> 1人分の栄養価 エネルギー138kcal、たんぱく質 4.0g、脂質 0.6g 炭水化物 50.5g、食塩相当量 0.9g </div>	
片栗粉	30g		
おろししょうが	8g		

【下準備】

イワシ缶詰は汁を切る。豆腐は水切りする。にんじんは皮をむき2cm幅の千切り、れんこんは粗みじん切り、青しそは千切りにする。

【作り方】

- ①ボウルにイワシ缶詰を入れ、潰しておく。次に、水切りした豆腐とにんじん、れんこんと青しその半分量 (残りの半分は飾り用にとっておく)、しょうがを入れ、混ぜる。片栗粉を振り入れ、まんべんなく混ぜ合わせる。等分に丸める。
- ②フライパンにアルミホイル (くっつきにくいホイル) を敷いて、①を並べる。中火で両面きつね色になるまで焼く。一度、きれいな皿に上げる。
- ③冷めたフライパンにAの調味料を入れ片栗粉が残らないようによく混ぜ、②を戻し入れる。中火でフライパンをゆすりながら、加熱がする。とろみがついたら火を止める。
- ④皿につくねを盛り、あんをかけ、青しそを上飾り出来上がり。

○薄揚げのかりかりサラダ (副菜)

材 料	4人分
薄揚げ	25g (1枚)
きゅうり	100g (1本)
切り干し大根	15g
カットわかめ	8g
ホールコーン缶	60g
ポン酢	24g (小さじ4)

【下準備】

きゅうりは、縦半分に切り斜めスライスする。
 切り干し大根は食べやすい長さに切り、さっと洗う。
 カットわかめは、ボウルに入れお湯で戻しザルに上げ水気を切っておく。

コーン缶詰は汁気を切る。

【作り方】

- ①切り干し大根は、耐熱ボウルに入れ、水を6分目程度入れ、ラップをかけ、電子レンジ (500W) 3分加熱する。粗熱が取れたら、ザルに上げ水で冷やし、水気を切る。
- ②薄揚げは、フライパンで両面きつね色になるまで中火で焼く。冷めたら、横長に半分に切り、1cm幅の短冊切りにする。
- ③①ときゅうり、もどしたわかめを混ぜ合わせ、器に盛り。上からコーンと②を飾り、ポン酢をかけて出来上がり。

1人分の栄養価、エネルギー56kcal
 たんぱく質 2.9g、脂質 7.5g
 炭水化物 7.5g、食塩相当量 0.7g

○きのこスープ(副菜&汁)

材 料	4人分
干しひじき	5g
玉ねぎ	100g
お好みのきのこ 2~3種類	100g
ミニトマト	4こ
万能ねぎ	5g(1本)
サラダ油	12g (大さじ1)
コンソメ	5g (小さじ1)
水	550cc
塩	少々0.4gまで
こしょう	少々

【下準備】

- 玉ねぎは繊維にそってスライスする。
きのこ類は、石づきをとり、食べやすい大きさに切る。
ミニトマトは、横半分に切る。
万能ねぎは、小口切りする。
干しひじきは、水で戻しておく。

【作り方】

- 鍋に、戻したひじきと分量の水を入れ、フタをして戻しておく。コンソメを入れ、中火で温める。
- 別の鍋に、玉ねぎを入れサラダ油をからませしておく。次に、きのこ類を入れ、全体に混ぜ合わせてから、加熱開始する。弱火で分量になるまでゆっくりと炒める。
- ①に②とミニトマトを入れ、アクを取りながらひと煮立ちさせ、味をみて塩コショウで味をととのえる。盛りつけてから最後に万能ねぎを散らす。

1人分の栄養価

エネルギー49kcalたんぱく質1.2g、脂質3.2g
炭水化物5.4g、食塩相当量0.7g

○夏のデザート(デザート)

材 料	4人分
白玉粉	100g
水	~100cc
きな粉	8g(小さじ4)
はちみつ	14g(小さじ2)

【作り方】

- ボウルに白玉粉を入れ、そこへ水を少な目(8割程度)入れ、全体をこねるように混ぜる。耳たぶより、ちょっと硬めになるように水を調整しながら加える。
- 人数分に分てから、1人4~5こに分け丸める。中央を指で軽く押して、平たくする。(皿やバットに並べておく)
- 熱湯に②を一度に入れ、全体的に浮いてから1分以上茹でる
- 水で冷やしてから、十分水気を切り器に盛る。はちみつを絡めてから、上からきな粉をふりかけ出来上がり。

1人分の栄養価

エネルギー107kcalたんぱく質2.3g、脂質0.8g
炭水化物23.5g、食塩相当量Tr(ほぼゼロ)

一人当たりの栄養価

<ご飯130gを含めデザートを含めず>

エネルギー466kcal、たんぱく質17.3g、脂質11.7g、炭水化物77.0g、

食塩相当量2.3g、カルシウム233mg、鉄分3.0mg、野菜摂取量159g

PFCバランス(たんぱく質15%：脂質23%：炭水化物63%)

~材料は、廃棄を含んだ分量となっています~