

健康料理教室 テーマ：脂質異常症



2018.2.14(水)

福岡市健康づくりサポートセンター

大：大さじ(15ml) 小：小さじ(5ml)

2 2 雑穀入りごはん

	1人分(g)	4人分	
主食	米	45	180g
	22穀米	5	20g

①米を洗い水加減をする。

②22穀米を加えて表示通り加水し、軽く混ぜて炊く。

鮭のごま味噌煮

	1人分(g)	4人分	
主菜 +	鮭(ひとり一切れ)	70	4切
	酒	5	小4
	おろし生姜	3	12g
	酒	5	小4
	味噌	10	大2
	砂糖	2	大1
	水	25	100ml
	すりごま	5	大2
副菜	新ごぼう	30	120g
	人参(ハート形型抜き1個)	5	20g
	絹さや	10	12枚

①鮭に酒を振り掛けて臭みをとる。10分くらい置いて、キッチンペーパーで水分をとる。

②ごぼうは洗って5cm長さに切り、太いものは縦に半分に割り、水につけてあくを抜く。耐熱容器に入れてラップをふんわりかけて、2分間、電子レンジにかける。

③Aをよく混ぜ合わせてフライパンに入れて火にかける。ごぼうを入れ、鍋の周りがふつふつしてきたら鮭を並べて入れ、落とし蓋をして煮る。焦げやすいので火加減に気を付ける。

④煮汁がとろりとしてごぼうと鮭に火が通ったら、お皿に取り出し、煮汁を鮭にかける。

⑤人参は5mm厚さに切り、絹さやは筋をとって茹で、彩りよく飾る。

ほうれん草ともやしの磯あえ

	1人分(g)	4人分	
副菜	ほうれん草	60	240g
	根切りもやし	20	80g
	めんつゆ(4倍濃縮)	4	大1
	湯ざまし	4	大1
	わさび	0.7	小1/2
	焼き海苔	0.5	全形1枚

①ほうれん草は洗って根を切り落とし、5cm長さに切る。もやしは洗って適当な大きさに切る。

②鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、もやしを入れて再沸騰したら網ですくい上げ、ザルに上げて冷ます(水につけない)。同じ鍋に、ほうれん草の茎、葉の順に入れて、再沸騰したらザルに上げて水で冷やす。

③調味料をよく混ぜ合わせて、水気をしっかり絞った②を加えてよく和える。

④焼き海苔を火であぶってちぎり、③に加えて和える。

だんご汁

	1人分(g)	4人分
小麦粉	20	80g
スキムミルク	3	大2
水	10	約50ml
えのき	15	60g
生しいたけ	10	40g
しめじ	15	60g
ごま油	2	小2
だし汁	100	400ml
しょうゆ	5	大1
酒	5	大1
なめこ	20	80g
青ネギ	3	12g

副菜

- ①ボールに小麦粉とスキムミルクを入れて水を加えながらよくこね、耳たぶくらいの硬さにする。水は硬さをみながら少しずつ加える。1つに丸めて30分くらい置く。
- ②えのきは5cmくらいの長さ、生しいたけは5mm幅のうす切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。鍋にごま油を熱し炒める。
- ③だし汁を②を入れて沸騰したら、薄く延ばしながらだんごを作りだし汁に落としていく(ひとり当たり3個)。
- ④だんごが浮き上がってきて、ひと煮立ちしたら、しょうゆ、酒、なめこを入れ、軽くまぜて火を止める。
- ⑤器に盛り、小口切りにした青ネギをちらす。

人参ゼリー(オレンジ風味)

	1人分(g)	4人分
人参	30	120g
オレンジジュース	30	120ml
レモン汁	5	大1
砂糖	2	大1
粉ゼラチン	1.25	小1.5
お湯	15	60ml
プレーンヨーグルト	20	80g
レーズン	1.5	8粒

デザート

- ①沸騰したお湯に粉ゼラチンを振り入れて、完全に溶かす。(溶けない場合は、電子レンジにかけて溶かす。)
- ②人参は皮をむいて5mm厚さの輪切りにする。
- ③ミキサーに人参、オレンジジュース、レモン汁、砂糖を入れ、なめらかになるまでミキサーにかける。なめらかになったら、①を加えて混ぜる。
- ④③を型に入れて冷やし固める。
- ⑤レーズンにお湯をかける。
- ⑥ヨーグルトをよくかき混ぜてなめらかにして、ゼリーの上のにせ、レーズンを飾る。

栄養計算(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	野菜・きのこ・海草	コレステロール	食物繊維	カルシウム
	kcal	g	g	g	g	g	mg	g	mg
22雑穀入りごはん	179	3.4	0.5	38.4	0.0	0	0	0.5	4
鮭のごま味噌煮	203	18.0	7.7	13.1	0.8	48	41	3.3	98
ほうれん草と もやしの磯和え	19	2.3	0.3	3.1	0.7	81	0	2.1	34
だんご汁	118	4.6	2.5	20.9	0.8	63	1	2.7	42
人参ゼリー	54	2.3	0.7	10.3	0.1	30	2	1.0	38
合計	573	30.6	11.7	85.8	2.4	222	44	9.6	216

