

☆ からだにいいヘルシーレシピ ☆



[1人当たり]

エネルギー	642kcal	たんぱく質	24.0g	脂質	12.6g
カルシウム	97mg	カリウム	1100mg	食塩相当量	2.5g

健康コラム③ ~脂質異常症予防のための食事~

脂質は量と質を考えて食べましょう。

動物性脂肪には血中のコレステロールを増やす飽和脂肪酸が多く含まれ、植物性脂肪には血中のコレステロールを減らす不飽和脂肪酸が多く含まれています。

飽和脂肪酸：一価不飽和脂肪酸：多価不飽和脂肪酸を摂取する割合は、1：1.5：1が良いといわれています。下記の表から選択して、バランスよく摂りましょう。脂肪1gで9kcalです。食べすぎないように上手に食べましょう。

【脂肪の種類と働き及び含まれる食品類】

脂肪の種類	主な働き	多く含まれている食品
飽和脂肪酸	コレステロールを増やす	肉類、卵、バター、チーズ等
一価不飽和脂肪酸	コレステロールを減らす	オリーブ油、なたね油、ごま油等
多価不飽和脂肪酸	コレステロールを減らす	大豆油、綿実油、魚介類等

◆ごはん 精白米 140g

材料は2人分

◆季節野菜の自家製豆腐

大きじ=15ml 小さじ=5ml

【材料】

とうもろこし 30g	豆乳(無調整) 200g	しょうゆ(淡) 小さじ1
④ 卵 40g	⑥ 卵 40g	⑥ みりん 小さじ1
くす粉 小さじ2	くす粉 小さじ2	塩 小さじ1/5

【作り方】

- ① とうもろこしを蒸気の上がった蒸し器で5分間蒸し、冷まして包丁で粒をこそげ取り、粗く刻む。
- ② ボウルに④を合わせてよくかき混ぜ、ゴムべらでくす粉の塊を押さえながらざるで2~3回こす。
- ③ ②にとうもろこし(飾り用に少し残す)と⑥を加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ 流し箱を水にくぐらせてぬらし、③を入れる。蒸気があがった蒸し器に入れ、ぬれふきんでくるんだふたをし、強火で3分間蒸す。いったんふたをとり、残しておいたとうもろこしを豆腐の表面に散らす。竹串をかませてふたをし、蒸気を少し逃しながら弱火で20~30分蒸す。
- ⑤ 豆腐の中心に竹串を刺して豆乳が出てこなければでき上がり。流し箱より少し大きいバットに流し箱ごとのせ、ラップで豆腐をぴっちり覆い、氷水をはって冷やす。
- ⑥ 豆腐を器に取り出し、人数分に分け、器に盛る。

◆焼きトマトのピリ辛そぼろのせ

【材料】

トマト(M) 200g	豚ひき肉 60g	しょうゆ(濃) 小さじ1/3
③ 生姜汁 2g	酒 小さじ1/3	酒 大さじ2/3
④ 赤味噌 小さじ2	砂糖 大さじ1/2	豆板醤 小さじ1
水 大さじ2/3	ねぎ(小口切り) 8g	片栗粉 大さじ2
		サラダ油 大さじ1/2

【作り方】

- ① ピリ辛そぼろを作る。豚ひき肉に③をまぶし、下味をつける。④の調味料を混ぜ合わせておく。
- ② フライパンに①のひき肉を入れ、ほぐしながら中火で炒める。色が変わったら、ねぎを加え、混ぜながら汁けがなくなるまで炒めて別容器に取り出す。
- ③ トマトはへたを取り、横に4等分の輪切りにする。スプーンで種を取り、紙タオルで水気をふき、片栗粉を両面にまぶす。フライパンにサラダ油を熱してトマトを並べ入れ、両面を強火でサッと焼いて器に盛る。焼いたトマトに②のそぼろを盛り、細ねぎを散らす。

◆ゴーヤの酢の物

【材料】

ゴーヤ 60g	砂糖 小さじ1	ごま油 小さじ1/2
ホタテ貝柱(缶) 20g	⑥ しょうゆ(淡) 小さじ1/3	こしょう 適宜
みょうが 6g	酢 大さじ1	貝柱缶詰の汁 大さじ1

【作り方】

- ① ゴーヤは縦半分にしてスプーンで種を除き、薄切りにして熱湯でさっと湯通しして、冷水で冷やしてザルにあげ、水気をきって、せん切りにする。
- ② みょうがは縦半分にして、せん切りにする。ホタテは汁をきっておく。(汁は取りおきする。)
- ③ 調味料⑥とホタテの汁を合わせる。食べる直前にゴーヤとホタテと調味料を和えて器に盛る。みょうがは天盛りにする。