

KENKO RECIPE

脂質異常症

いためない チャーハン

POINT

油が多くなりがちなチャーハンも、電子レンジを使えばノンオイルでパラパラに仕上げられます。



主食
&
主菜

1人分
406 kcal
食塩相当量
1.0g



KENKO RECIPE ◆ 脂質異常症

いためないチャーハン

1人分 406 kcal ◆ 食塩相当量 1.0g

材料 (2人分)

温かいごはん … 400g

卵 (割りほぐす) … 1個
a [酒 … 大さじ1
塩 … 少量

ちくわ … ½本 (20g)

ピーマン … ½個 (20g)

小ねぎ … 2本

サクラエビ … 乾5g

削りカツオ … 2g

しょうゆ … 小さじ½

塩 … 少量

作り方

- ① 耐熱ボールに卵を入れてaを加え混ぜ、ラップをかけずに電子レンジ (500W) で30秒加熱する。とり出してしゃもじで大きく混ぜ、半熟状のいり卵を作る。
- ② ちくわ、ピーマン、小ねぎはそれぞれあらみじん切りにする。
- ③ ①にちくわ、ピーマン、サクラエビを加え混ぜ、さらにごはん、塩、しょうゆを加えてしゃもじで切るようによく混ぜ、ラップをかけて電子レンジ (500W) で1分30秒加熱する。
- ④ 削りカツオと小ねぎを加えてよく混ぜ合わせる。
・もの足りなさを感じる場合は、ごま油を少量足しても。

レンジ使用で油なしでも バラバラに

電子レンジで加熱することで、バラバラとした理想のチャーハンが作れる。レンジで加熱する前にごはんを具材をよく混ぜ合わせておくこと。



KENKO RECIPE

脂質異常症

豆腐と豚肉の フライパン蒸し 梅肉だれ

POINT

肉を豆腐の上ののせて蒸すことで、
肉の風味が
しっかりと豆腐に移り、
少量の肉が効果的に使えます。



主菜

1人分
164 kcal
食塩相当量
1.2g



KENKO RECIPE ◆ 脂質異常症

豆腐と豚肉のフライパン蒸し 梅肉だれ

1人分 164 kcal ◆ 食塩相当量 1.2 g

材料 (2人分)

もめん豆腐 (4枚に切る)

… ⅔丁 (200g)

豚ロースしゃぶしゃぶ用肉

… 4枚 (40g)

青梗菜 … 大1株 (150g)

もやし … ½袋 (100g)

酒 … 大さじ1

水 … ¼カップ

a 梅肉 (塩分 15% のもの) … 小さじ1

ポン酢しょうゆ (市販品) … 大さじ1


サラダ油 … 小さじ1

こしょう … 少量

作り方

- ① 青梗菜は葉と軸とに切り分け、軸は縦に細く切る。
- ② フライパンに豆腐を並べ、上に豚肉を1枚ずつのせ、まわりに青梗菜ともやしを置く (写真)。肉の上に酒をふり、水を注ぎ入れる。ふたをして中火にかけ、煮立ったら3分ほど、肉の色が完全に変わるまで蒸す。
- ③ 汁けをしっかりきって器に盛る。混ぜ合わせたaをかける。



 全国健康保険協会
協会けんぽ
埼玉支部



 女子栄養大学

ブリの にんにくステーキ

POINT

脂の乗ったブリは
不飽和脂肪酸が豊富。
シンプルにこんがり焼けば
肉のような感覚でいただけます。



主菜

1人分
273 kcal
食塩相当量
1.1g



KENKO RECIPE ◆ 脂質異常症

ブリのんにくステーキ

1人分 273 kcal ◆ 食塩相当量 1.1 g

材料〈2人分〉

ブリ … 2切れ (160g)
塩 … 小さじ½
あらびき黒こしょう … 少量
んにく (薄切り) … 1かけ
サラダ油 … 小さじ2
小松菜 (4cm長さに切る) … 100g
にんじん (細い短冊切り) … 40g
レモンのくし形切り … 2切れ
しょうゆ … 少量

作り方

- ① ブリは塩とこしょうをふる。
- ② 小松菜の軸とにんじんは塩湯で1~2分ゆで、小松菜の葉も加えてさっとゆでてざるにあげ、あら熱がとれたら水けを絞る。
- ③ フライパンに油を熱してんにくを弱火でゆっくりといため、カリッとなったらとり出す。続いて①を入れて両面を中火でこんがり焼く。
- ④ 器に②と③を盛り合わせてんにくを散らし、レモンを添える。しょうゆをかけて食べる。

ブリはステーキなどの肉を焼くイメージで、フライパンで両面をこんがり焼いて。ソテーしたブリのうま味を生かして調味に変化をつけると、何パターンにも楽しめます。



KENKO RECIPE

脂質異常症

サバ缶の ブイヤベース風献立

MENU

サバ缶のブイヤベース風
ブロッコリーの水きりヨーグルトディップ
ゆで大豆のおろしあえ 梅おなか味
雑穀入りごはん (150g)

POINT

お魚を食べなくっちゃ!
思いつつも買い物に行けないとき
下処理いらずの缶詰めは
心強い味方。



献立

1食分
614 kcal
食塩相当量
2.4g



KENKO RECIPE ◆ 脂質異常症

サバ缶のブイヤベース風献立

1食分 614 kcal ◆ 食塩相当量 2.4 g

サバ缶のブイヤベース風

1人分 209 kcal ◆ 食塩相当量 1.4 g *栄養価はサバ缶 180g で算出。

材料 (2人分)

- サバの缶詰め (水煮)
 - … 180~200g
- じゃが芋 … 大1個 (170g)
- セロリ … 70g (葉も少量使う)
 - 〔 サフラン … ひとつまみ
 - 〔 水 … 大さじ1
- サラダ油 … 小さじ½
- にんにく (薄切り) … 1かけ
- 水 … ¾カップ
- 白ワインまたは酒 … ¼カップ
- ミニトマト … 10個
- しょうゆ … 小さじ1
- こしょう … 少量

作り方

- ① サフランは水大さじ1につける。じゃが芋とセロリは一口大に切る。
- ② なべに油を熱してにんにくをこんがりといたため、①のサフランと水、じゃが芋、分量の水を加え、煮立ったら約5分煮る。
- ③ サバ缶、白ワイン、セロリを加え、さらに5分煮る。ミニトマトを加えてひと煮し、しょうゆとこしょうを加えてひと混ぜする。
- ④ 器に盛り、セロリの葉のせん切りを散らす。



ブロッコリーの 水きりヨーグルトディップ

1人分 64 kcal ◆ 食塩相当量 0.3 g

材料 (2人分)

ブロッコリー 150g、プレーンヨーグルト1
カップ (200g)、a (マヨネーズ小さじ1、
粒入りマスタード・塩・こしょう各少量)

作り方

- ① バットにキッチンペーパー2~3枚を重ねて敷き、ヨーグルトをのせて広げる。その上に2~3枚ペーパーを重ね、ぴったりとくっつける。冷蔵庫に入れ、30分~1時間おく。
- ② ①の重量が約80gになったら、aを加えて混ぜ合わせる (水分が少なくなりすぎたら、牛乳少量を混ぜる)。
- ③ ブロッコリーは小房に分けて熱湯で色よくゆで、水けをきる。器に盛り、②を添える。



ゆで大豆の おろしあえ 梅おなか味

1人分 99 kcal ◆ 食塩相当量 0.7 g

材料 (2人分)

ゆで大豆 (市販品) 100g、
おろし大根水けをきって
50g、梅肉 (20% 塩分) 大
½個分 (6g)、削りガツオ1
パック (3g)

作り方

- ① 大豆とおろし大根をボールに入れ、あえる。
- ② 梅肉は包丁で細かくたたき刻み、削りガツオを混ぜる。
- ③ ①を器に盛って②をのせる。よく混ぜ合わせて食べる。

鶏肉いり豆腐と ねばねば野菜の丼 献立

MENU

鶏肉いり豆腐と
ねばねば野菜の丼 献立
いちご、キウイフルーツ
ヨーグルト、温かいブレンド茶

POINT

食物繊維が豊富で
栄養バランスもバッチリ。
フライパン一つでさっと作れる
手軽なレシピです。



献立

1食分
774 kcal
食塩相当量
2.3g



KENKO RECIPE ◆ 脂質異常症

鶏肉いり豆腐とねばねば野菜の丼

1人分 634 kcal ◆ 食塩相当量 2.2 g

材料 (2人分)

鶏ひき肉・もめん豆腐 … 各140g

卵 … 2個

ねぎ … 1本 (100g)

赤ピーマンまたは赤パプリカ
… 60g

ごま油 … 小さじ2

白だし (市販品) … 大さじ1½

酒 … 大さじ2

てんさい糖 … 小さじ1

長芋 … 6cm (120g)

オクラ (洗ってへたを除く) … 4本

温かい雑穀入りごはん … 300g

刻みのり … 適量

a [めんつゆ*: ごま油 (2:1)
… 好みて計小さじ2程度

* 市販品、3倍濃縮。

作り方

① ねぎとピーマンはあらかじめじん切りにする。長芋は1cm厚さのいちょう切りに、オクラは5mm厚さの小口切りにする。

② フライパンにごま油を熱し、ねぎをさっといためてから豆腐とひき肉を加えていためる。火が通ったら、ピーマン、酒、砂糖、白だしを加え、水分がなくなってきたら卵をといて加え、卵に火が通るまでいためる。

③ 丼にごはんを盛り、②をのせる。のりを散らし、長芋とオクラをのせる。aを混ぜてかけ、混ぜながら食べる。

★納豆をのせてもおいしい。