

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!と  
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  
2.4 g



# 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 梅おかか味

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。