

## 町管理栄養士の健康レシピ♪



### ～健康テーマ「脂質異常症予防レシピ」～

普段普通に食べているつもりでも、食べすぎや油っこい食事などの食習慣がみられます。しかし、油脂類を一切摂取しなかったり、野菜だけを食べたりといった食事をすれば、カラダに必要な栄養素が不足してしまいます。1日3食バランスのよい食事をとることを心がけましょう。

#### ● “食物繊維” と “植物性たんぱく質”、“青魚” を積極的に摂りましょう

食物繊維…コレステロールや中性脂肪が腸内で吸収されるのをさまたげる働きがあります。

⇒ゴボウ・ニンジン・大根などの根菜類、キノコ類、コンニャク、海藻類、果物など

植物性たんぱく質…血液中のコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。

⇒煮豆、豆腐、納豆などの大豆製品

EPA・DHA…悪玉（LDL）コレステロールを減らす働きがあります。

⇒サバ、イワシ、サンマなどの青魚

#### たっぷりきのこたけのこ混ぜごはん

材料	4人分
まいたけ	1パック (100g)
ぶなしめじ	1パック (100g)
鶏もも肉 (皮なし)	100g
にんじん	40g
たけのこ	100g
油揚げ	1枚(16g)
だし汁	80cc
しょうゆ	大さじ2強 (40g)
砂糖	大さじ2、小さじ1 (24g)
みりん	大さじ1、小さじ1 (24g)
油	小さじ2(8g)
ごはん	520g
あさつき	8g

#### 〈作り方〉

- ①まいたけとぶなしめじは小房にわける。鶏肉は一口大よりもやや小さめに切る。にんじんは3cm長さのせん切りにする。たけのこは3cm長さ、2mm幅の薄切りにする。油揚げは長い辺を半分に切り、細切りにする。あさつきは小口切りにする。
- ②フライパンに油を入れて火にかけて、鶏肉を炒める。
- ③肉の表面が全体に白っぽくなったなら、まいたけ・ぶなしめじ・にんじんを加えてざっくりと炒める。油揚げとAを加えて強火で焦げないように炒め煮する。水分がなくなってきたら火からおろす。
- ④炊き立てのごはんに③を入れて混ぜ合わせ、あさつきを散らす。

栄養成分(1人分)  
エネルギー 346Kcal  
塩 分 1.5g



A

## 鶏そぼろ丼

材料	4人分
鶏ひき肉	240g
木綿豆腐	100g
ごぼう	140g
かいわれ大根	適量
砂糖	大さじ1、小さじ1 (12g)
しょうゆ	大さじ1、小さじ2 強(32g)
みりん	大さじ1、小さじ1 (24g)
おろししょうが	8g
油	小さじ2(8g)
ごはん	520g

A

### 〈作り方〉

- ①ごぼうはさがきがきにする。豆腐は軽く水切りする。
- ②フライパンに鶏肉・豆腐を入れて炒め、そぼろを作る。豆腐はそぼろ状になるようにくずす。火が通り、色が変わってきたらごぼうを加える。全体に油がまわったら、Aを加えて煮る。
- ③ごぼうに火が通ったら、ごはんの上にかけて、かいわれ大根をトッピングする。



栄養成分(1人分)  
エネルギー 409Kcal  
塩分 1.3g